



## ◆◆ 五臓の乾燥にも要注意です ◆◆

「体の乾燥」というと、肌や髪乾燥をまず思い浮かべるとは思いますが、五臓も乾燥すると様々なトラブルを引き起こします。



例えば、肺は、外気の乾燥の影響をもっとも受けやすいため、秋から冬にかけて乾燥しやすくなります。もともと肺は、潤いを好み乾燥を嫌う臓器なので、乾燥すると様々な不調が出てきます。喉のトラブルや空咳だけでなく、肺と密接に関係する皮膚や鼻の不調が出やすいのもこの時期です。肺に潤いを与える食材としては、白キクラゲ、ユリ根、梨などがあります。

また、脾胃（消化系）の潤いが不足して働きが弱くなると、栄養を十分に摂ることができず、疲労感や倦怠感なども出てきます。また脾胃は唾液の分泌とも関係しているため、脾胃が乾燥すると唾液の分泌量が減るため、口の渇きや食欲や味覚の低下を引き起こすこともあります。脾胃を潤す食材は、豆類、りんご、白菜、カボチャなどです。

肝は目と関係が深いので、肝の乾燥は、目の乾燥や疲れにつながります。また肝は血を蔵する臓器なので、肝が乾燥すると血が不足し、全身の乾燥につながりやすいので要注意です。腎は身体の老化や髪の状態と関係が深いので、腎の潤いが不足すると髪のパサつきや白髪、物忘れなどの症状を引き起こしやすくなります。肝や腎の乾燥を防ぐ食べ物としては、くるみ、黒ゴマ、クコの実、ナツメ、桑の実などがあります。

## ◆◆おうち薬膳【ジャガイモ】◆◆



粘膜を保護して潰瘍を予防する効果のあるジャガイモはビタミン C も豊富。特にジャガイモは、主成分のでんぷんが糊のように働いてビタミン C を保護するので、加熱調理してもビタミン C を効率よく摂取できます。

### ●アンチョビ入り変わり肉じゃが●

<材料>ジャガイモ 中サイズ4~5個、たまねぎ1個、赤パプリカ1/2個、豚薄切り肉 200g  
缶詰アンチョビ 1缶、にんにく 1かけ、オリーブオイル 大さじ1、  
醤油 大さじ1、塩 少々、コショウ 少々

<作り方>

- ① ジャガイモは硬めに茹でて、4分の1くらいの大きめに切っておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、パプリカは1cm角、豚肉は一口大、アンチョビは2~3cmに切っておく。
- ③ みじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを弱火にかけ、香りが出たら、ジャガイモを加えて転がすようにして薄く色づくまで炒め、一旦取り出す。
- ④ 同じフライパンに、玉ねぎ、アンチョビ、パプリカを入れて炒め、火が通ったら、③のジャガイモを戻し、50ccの水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋をとって強火で水のある程度飛ばし、醤油、塩、コショウを加えて、完全に水分を飛ばして出来上がり。



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日  
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください  
<http://www.taizando.net/>