



◆◆ 脳に気・血を巡らせて健忘症予防 ◆◆

健忘症は高齢者特有の症状と思われがちですが、年齢を問わず発症する可能性があります。中医学では、健忘症は、脳に栄養と酸素を運ぶ「血（けつ）」やエネルギーとなる「気」が不足することで起こると考えられています。これら「血」や「気」の不足と深くかかわるのが五臓の中でも「心（しん）」と「脾（ひ）」です。「脾」（消化器系）の機能が低下すると食事の栄養から気血を作り出す力が衰えます。またせっかく気血が作られても、心の機能が低下すると、気血を脳に十分に送ることができなくなります。このような「心」と「脾」の機能がともに低下した状態の中医学では、「心脾両虚（しんぴりょうきょ）」と呼びます。このタイプの人は、健忘症だけでなく、疲労感が強い、風邪をひきやすい、動悸、不眠などの症状を伴うこともあります。



また、心・脾が充実していても、「肝」が低下すると健忘症の原因になりえます。肝にはストレスをコントロールし、「気」の巡りをスムーズに保つ働きがあります。過剰なストレスなどで「肝」の機能が低下すると、「気」の巡りが悪くなり、血や気が脳に行き渡らなくなってしまいます。このような状態を「肝鬱（かんうつ）」と呼びますが、肝鬱タイプの人は、情緒が不安定、イライラしやすい、生理前に体調を崩しやすい・・・などの症状を伴うこともあります。

健忘症の原因は、どのタイプかにははっきりと分けられるとは限らず、むしろ、いろいろな原因や体質が複合していることが多いといえます。いずれにせよ、食養生としては、消化のよい食事を取り、夕食が遅くならないようにすることを心がけましょう。また、適度な運動で「血」の巡りを良くし、趣味や好きな音楽、香りなどを上手に生活に取り入れ、ストレスを溜めないようにすることも大切です。

◆◆おうち薬膳【鮭の粕汁】◆◆



鮭には脾胃を強くし、気を補って巡りを良くし、体の中から温める作用があります。酒粕も「温」に属する食材で体を温めてくれます。寒い日は、人参や里芋、こんにやくなど胃腸に優しい食材をたっぷり入れた鮭の粕汁で、体の中から温まり、胃腸を冷えから守って元気にしましょう。

<材料> 鮭（甘塩）300g、 大根 200g、人参 1本、里芋 3個、こんにやく 1/2丁、
 万能ねぎ 5、6本、だし汁 800cc、酒粕 200g、
 調味料 A（豆乳または牛乳 200cc、白みそ 50g、薄口しょうゆ 小さじ1）

<作り方>

- ① 鮭とこんにやくは一口大に、大根は厚さ 5mm のいちよう切り、人参は厚さ 5mm の半月切りに切っておく。
- ② 里芋は厚さ 5mm の輪切りにして、茹でこぼす。（軽く茹でて、茹で汁を切る）。
- ③ 酒粕をだし汁 150cc に浸してふやかす、すり鉢またはフードプロセッサで滑らかにする。
- ④ 残りのだし汁で、鮭以外の材料を煮てやわらかくなったら鮭を加える
- ⑤ 鮭に火が通ったら、③と調味料 A を加えて温めなおし、アツアツの温度で素早く器に盛って万能ねぎを散らす。



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/>



泰山堂のツイッター：

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1