



◆◆ 春の元氣は「肝」がポイント ◆◆

中医学の五行説では、春は「肝」の季節。自律神経とかかわりの深い「肝」が影響を受けやすく、情緒不安定になりやすい季節です。さらに3月、4月は新入学や人事異動、お引越しなど環境の変化が多く、ストレスがたまりがちです。



中医学ではストレスによる症状は「肝」の疾患と考えられています。

中医学の「肝」は西洋医学的な「肝臓」と少し異なり、体内の血液の調整や新陳代謝、「気」の流れや自律神経系の調整機能を司るものと考えています。

「肝」の疾患には主に3つのタイプがあります。1つは「肝気鬱血（かんきううけつ）タイプ」精神的なストレスが原因で気の流れが停滞するタイプです。イライラや怒りっぽい、腹部や乳房の張り、喉のつまり感などの症状がみられます。このようなタイプには、気の巡りをスムーズにする逍遙丸、開気丸、加味逍遙散などが効果的です。

2つめは「肝血虚（かんけつきょ）」タイプ。過労や胃腸不調、ダイエットなどが原因で、肝の血液が不足した状態。目や肌の乾燥、貧血、経血の量が減る、筋肉の痙攣などの症状がみられます。このようなタイプには、婦宝当帰膠や心脾顆粒など血や気を補う漢方薬をよく使います。

最後は、肝と腎の陰陽バランスが乱れた肝心陰虚（かんじんいんきょ）タイプです。中高年に多く見られるのが特徴で、手足のほてりや寝汗、不眠、弱い耳鳴りなどを伴うこともあります。このタイプは陰を補う杞菊地黄丸や瀉火補腎丸などが一般的ですが、不眠や不安を伴う場合は、天王補心丹や酸棗仁湯などを併用すると、より効果的です。

◆◆ おうち薬膳【菜の花】 ◆◆



菜の花にはビタミンCやカルシウムが豊富に含まれます。ビタミンCにはストレスに対する抵抗力を高める働き、カルシウムには精神の緊張や興奮を和らげる働きがあります。

<材料> 菜の花 1/2束、茹でたけのこ 100g、豚もも肉薄切り 100g、にんにく 1/2片、しょうが 1/2片、ごま油 大さじ1、水溶き片栗粉（片栗粉 小さじ1、水 小さじ2）

調味料A（醤油 大さじ1、豆板醤 小さじ1/3、砂糖 小さじ1、酒 大さじ1）

<作り方>

- ① 豚肉は一口サイズ、たけのこは穂先を薄切り、太い部分はいちょう切り、にんにくとしょうがはみじん切りに切っておく。
- ② 菜の花は根元を落として、熱湯で軽く茹でて水けをきっておく。
- ③ フライパンにごま油を温め、にんにく、しょうがを炒めて香りが出たら、豚肉とたけのこを加えて炒める
- ④ 火が通ったら、調味料Aを加えて混ぜる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後に菜の花を加えて、さっと炒め合わせて出来上がり。



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/>



泰山堂のツイッター：

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1