



◆◆ アンチエイジングは腎の養生から！ ◆◆

同じ年齢でも、若々しくはつらつとしている人もいれば、年齢以上に老け込んでいる人もいます。この違いに大きく影響しているのが「腎」。中医学の腎は、「腎臓」という1つの臓器を指すのではなく、生殖や成長・発育、ホルモンの分泌、免疫系など様々な機能を併せ持つもので、一言でいうなら「生命の源」。



腎の働きの中でもっとも大切なのが、「精」の貯蔵。「精」は生命活動を維持するための基本物質で、親から受け継ぐ「先天の精」と飲食物から得る「後天の精」があります。2つの精が腎に貯えられて、成長や発育、生殖の基礎となります。

腎精が不足すると、不妊症や精力の減退、脱毛や白髪、健忘症、耳鳴りや難聴、更年期障害や骨粗しょう症など様々な不調や老化現象が現れてきます。腎精は加齢とともに自然に減っていくため、積極的に腎精を補うことが、老化予防の第一歩となります。

腎精を補う食品としては、クルミなどのナッツ類、海藻、牡蠣、黒キクラゲ、ニラなど。漢方薬では、亀鹿仙、海馬補腎丸、参馬補腎丸、八味地黄丸、牛車腎気丸、八仙丸、二至丹、海精宝…等々実にたくさんあります。腎精不足が体のどの部分に出てきているかによって、薬を選んでいきます。日本漢方には「腎を補う」という考えが中医学ほど重視されていないため、日本漢方よりも中生薬（中国漢方）の方が充実している領域でもあります。

一方、ストレスや睡眠不足、過労、偏食、たばこやお酒の飲み過ぎは腎精を消耗します。日ごろの養生も腎精を蓄える上で大切です。

また、五行学説では、冬は腎の季節。腎は寒さに弱いため、腎の養生が一層大切になってきます。寒い冬がやってくる前に、補腎・腎養生を始めましょう。

◆◆おうち薬膳【さつまいも】◆◆



さつまいもは胃腸の働きを促し、便秘を改善してくれます。気虚（エネルギー不足）、血虚（血液不足）、陰虚（潤い不足）の改善に役立ちます。皮には血行を促進する成分があるので、できるだけ皮ごと使いましょう。

●●さつまいもとかぼちゃの豆乳グラタン●●

ホワイトソースを使わずに、ヘルシーなグラタンを楽しめる簡単レシピ。

<材料>さつまいも中サイズ1本、かぼちゃ 250g(1/8個)、ベーコン 50g、バター 10g、小麦粉（できれば全粒粉）大さじ2、豆乳 300cc、塩・こしょう 少々、細切りチーズ 40g

<作り方>

1. ベーコンは1cmはばに切っておく。
2. さつまいもとかぼちゃは皮ごと一口大に切り、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱、1回軽くかき混ぜてさらに3分加熱。
3. フライパンにバターを入れて1を炒めた後、2を加え、火が通ったら、小麦粉を（茶こしなどを使って）ふんわりとかけ、具材にからませるようにして全体になじませる。
4. 豆乳と塩・こしょうを加えて、全体がふつふつとして少しだけとろみが出てきたら火を止める。
5. 耐熱容器に移し、細切りチーズのをせ、230℃のオーブンで15分間焼いて出来上がり。（オーブントースターなら1000Wで4～5分が目安）



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：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！
漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1