



誠に恐れ入りますが、12月30日～1月4日は、年末年始の休業期間とさせていただきます

◆◆ 冬から始める花粉症対策 ◆◆

中医学には「春病冬治（しゅんびょうとうち）」といって、「冬の間には身体を整え、春の病気を防ぐ」という考え方があり、花粉症もその1つと言えます。花粉は中医学的には風邪（ふうじゃ）の1つと考えられ、衛気（えき）と深く関係しています。衛気とは「気（エネルギー）」の1つで、鼻や喉、皮膚などの粘膜を保護して邪気の侵入を防ぐ防衛力のことです。花粉症対策には、まずこの「衛気の充実」が重要です。



衛気を強化するためのポイントは「肺」と「脾胃（胃腸系）」を元気に保つこと。

肺は衛気を全身に巡らせる働き、脾胃は体内の水分を巡らせる働きを担っています。このため肺や脾胃が弱くなると、身体の防衛力が低下したり、水分が停滞して鼻水や鼻づまりを起こしたりし、花粉症の症状を悪化させます。風邪をひきやすい、お腹が下りやすい（あるいは軟便ぎみ）、胃腸がもたれたり食欲が減退ぎみ・・・などの症状がある人は、冬の間にはこういった体質を改善しておくことが大切です。

脾胃を元気にし体力をつける食材は、鮭や鶏肉、大豆製品、山芋、かぼちゃ、ナツメなどで、これからの季節はこれらを使った鍋料理もお薦めです。肺を養う食材は、白きくらげ、百合根、れんこん、はちみつ、梨など。

また、12月、1月は飲み会やお正月料理など、胃腸に負担がかかりやすい時期ですが、腹八分に気を付け、脂っこいものや味の濃いものはできるだけ避けて、夕食の時間が遅くならないようにしましょう。十分な睡眠と早寝早起きを心がけ、朝は陽気を身体いっぱい吸い込みましょう。

「喉もと過ぎれば熱さを忘れる」という言葉がありますが、花粉症も辛い季節が終わると、その辛さを忘れて対策も怠りがちですが、長期的な養生法で体質を改善することが、結局は完治への近道であることを忘れずに、今から花粉症対策に取り組んでいきましょう。

◆◆ おうち薬膳【蕪（かぶ）】 ◆◆



かぶは胃腸を温め、冷えからくる腹痛を和らげ、ガスを抜く作用でも知られています。

また咳を止めたり、炎症を鎮める働きもあります。胃腸系には煮て、炎症には生で食べる（おろし汁など）のがおすすぬ。

●● かぶのとろとろ煮 ●●

<材料（4人分）>かぶ 中3個、鶏ひき肉 150g、えのき100g、ねぎ 15cm、みりん 大さじ3、しょうゆ 大さじ2、だし汁 2カップ、片栗粉（とろみ用）大さじ2

<作り方>

1. かぶは一口大に、えのきは 2cm くらいに、ネギはみじん切りに切っておく。
2. 鍋にだし汁、鶏ひき肉、えのきを入れて火にかけ、ひき肉をほぐしながら沸騰させる。
3. かぶを入れ、7、8分くらいしたら、みりん、しょうゆを加える。
4. あくを取り除いて、白ネギを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけて完成。



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