



◆◆ 今年の健康は瘀血（おけつ）対策から ◆◆

血管を流れる血液が何らかの原因でスムーズに巡らなくなり、流れが滞ってしまうことを、中医学では瘀血（おけつ）と呼びます。

人間の血管の長さは成人で約10万km（地球2周半の長さ）になります。しかもその95%は顕微鏡でしか見えないような毛細血管で、全身を網目のように巡って栄養を届け、老廃物を回収しています。血管の大半を占めるこのような微小循環の瘀血対策こそが、健康長寿の鍵を握っていると言っても良いでしょう。



「動脈硬化」など西洋医学的な病名がつく疾患は、主に大きな血管の障害を指すもので、微小循環については、なかなかわかりにくいのが現実です。中医学的には瘀血の三大特徴は、痛み、しこり、黒ずみで、頭痛や腰痛、生理痛、肩こり、手足のしびれ、目の下のクマ、シミやそばかす、あざができてやすいなどの症状は瘀血の可能性を示すサインだと考えます。

瘀血を引き起こす原因には、いろいろあります。

◆血虚：血液が足りないタイプ。血液の流れを川の流れたととえて考えると、川の水量そのものが少ないために流れないタイプで、女性に多く見られます。

◆冷え：これも女性に多いタイプ。冷たく凍った川です。

◆気虚：血を巡らすエネルギーが足りないタイプ。傾斜のない川が流れないのと同じ状態です。胃腸や呼吸器系が弱い人によく見られます。

◆気滞：ストレスなどが引き金となっておこる気滞（エネルギーの滞り）も瘀血の原因になります。

体に発生した瘀血を除去する方法を、中医学では「活血化瘀（かっけつかお）」と呼び、漢方薬の中には、この活血化瘀の働き

を持つ生薬がたくさんあります。たとえば、冠元顆粒の中に含まれる丹参、紅花、水快宝や爽月宝に含まれる山稜、莪朮などです。

食べ物では、イワシやサバ、アジなどの青魚には、瘀血を予防する効果があることが分かっています。毎日、継続的に摂取することが大切です。

◆◆ おうち薬膳【鰯（ブリ）】 ◆◆



ブリには気血を補う作用があり、身体を温める食材です。疲れ、冷え、肌荒れの解消などにも役立ちます。栄養学的には、EPAやDHAなどの血液をサラサラにしてくれる良質な油が含まれ、動脈硬化や老化防止に役立ちます。

●●ブリの照り焼き●●

味がしっかりしみこむので、お弁当のおかずにもぴったりです。

<材料（4人分）> ブリの切り身 4切れ、片栗粉 適宜、サラダ油 大さじ2
照りだれ（しょうゆ、みりん、酒 各1/3カップ、砂糖 小さじ2）

<作り方>

1. ブリは一切れず、片栗粉を全体に薄くまぶす。
2. フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、ブリを入れ、きつね色になるまで両面を焼く。
3. 照りだれの材料を混ぜて加え、強火で煮たてた後、弱火にしてブリを2～3回裏返ししながら、3～4分煮つめて照りをつける。
5. たれが少しとろっとするまで煮つめたら取り出して、器に盛り、フライパンに残ったたれを表面に塗る。

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