



◆◆ 春の皮膚養生 ◆◆

冬は空気の乾燥や暖房などの影響で皮膚の潤いが不足しがちになっています。また、皮膚に潤いや栄養を届ける血液の流れも冬の間は寒さのために悪化しています。このような状態のまま春を迎えると、春は風（ふう）の影響を受けて、さらに皮膚は乾燥しやすくなります。その上、春は花粉やPM2.5など肌のかゆみや炎症を引き起こす刺激の影響も受けやすくなります。



それ以外にも、冬に溜まった老廃物を排泄するため新陳代謝が活発になる、気温の上昇で身体に熱がこもりやすくなる、環境の変化でストレスが増える・・・等々、春は皮膚トラブルを起しやすくなる原因が集中します。

皮膚がデリケートな方は、この時期は、刺激が少ない綿など天然素材の服を選ぶようにし、石鹸やシャンプーも低刺激の物を使いましょう。アクセサリも刺激になることがありますので、注意が必要です。早寝早起で陰陽のバランスを整えることも、皮膚の抵抗力アップにつながります。

春の皮膚トラブルには、大きく分けて「風邪タイプ」「熱邪タイプ」「燥邪タイプ」があります。

風邪タイプは、かゆみが現れたり消えたり、あるいは痒みの場所が移動するのが特徴です。このタイプは、邪気を早めに発散させることが大切で、漢方薬では消風散、天津感冒片などを使います。食養生としては、菊花茶、ミントティー、三つ葉、香菜などがおすすめです。

熱邪タイプは炎症が強いのが特徴で、漢方薬では、清宮顆粒や五涼華などを使います。炎症があるときは唐辛子など辛い物やお酒の飲み過ぎに気を付けましょう。

乾燥が強い燥邪タイプの場合は、漢方薬では、当帰飲子、瑞花露クリームなど、また乾燥の背景に血虚（血液不足）がある場合は、婦宝当帰膠などを使います。食べ物では、白キクラゲ、りんご、はちみつ、レンコンなどがおすすめです。また、潤いのもととなる「血」「水」を充実させるために、日ごろからしっかりと栄養を摂ることが大切です。

◆◆ おうち薬膳【椎茸】 ◆◆



椎茸は気と血を補い、胃腸の働きを改善し、さらに免疫力を上げたり、動脈硬化を予防したりする成分も豊富に含まれています。その上、食物繊維も豊富で、低カロリー。日々の食卓に積極的に使ってほしい食材の一つです。

●● 椎茸と鶏肉のオイスターソース炒め ●●

<材料（2人分）> 鶏もも肉 250g, 片栗粉 大さじ1、ごま油 大さじ2
下味A（酒 大さじ1、塩 小さじ1/2）、生椎茸 6枚、人参 1/2本、長葱 5cm、生姜 1かけ、調味料B（オイスターソース 大さじ2、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1）、

<作り方>

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、下味Aをつけ、片栗粉を均等にまぶしておく。
2. 人参は薄い短冊切り、椎茸は、軸をとって半分のそぎ切り、生姜と葱はみじん切りにしておく。
3. フライパンにごま油をして、葱、生姜を炒め、香りが出たら、鶏肉を炒め、火が通ったら一回取り出す。
4. 人参、椎茸を炒め、火が通ったら鶏肉を戻し、調味料Bを加えて、全体になじませる。

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