



◆◆ その不調、実は貧血が原因かも ◆◆

貧血というは西洋医学では主に、赤血球やヘモグロビン濃度が減った状態を指しますが、中医学では、血液の量そのものが減っていることを意味し、「血虚（けっきょ）」と呼びます。血液は、身体全体を巡り、身体の隅々まで栄養や潤い、酸素などを届ける、身体を温める、精神を安定させる・・・等、様々な役割を果たしています。



西洋医学では、検査結果の数値が、(貧血かどうかの)判断基準になりますが、中医学では、**冷え、顔色が悪い、疲れやすい、髪の毛がパサパサしている、生理の量が減る、皮膚が乾燥する、心が不安定**・・・などの症状があれば、血虚を疑います。

血虚の症状として、**疲労や立ちくらみ**があります。これは、臓器や細胞に栄養が十分に届いていないために起こる症状です。脳に十分な血液が届かないと、**健忘**などの症状が出ることもあります。また血液には体温を維持する働きもあるため、血液不足は**冷え**にもつながります。このようなタイプには**鮭、豚肉、鶏肉、鮭、人参、ほうれん草、黒ゴマ、大豆**などがお薦めです。

血液には身体を潤す成分が多く含まれているため、血虚の状態では、**皮膚**だけでなく、**目、髪の毛なども乾燥**するようになります。

あまり知られていませんが、血液の不足は**情緒不安定の原因**にもなります。肝血(肝臓に貯蔵される血液)には、イライラや不眠を改善する働きがあります。ストレスの影響を受けにくいメンタル作りのためにも、肝血が充実していることが必要です。気分が不安定なときは、血液を補う食材に、**菊花茶やミントティー、栗、蓮の実、竜眼肉**などを足すとより効果的です。

食の豊かな時代であって、十分すぎるほどの食事を摂っているように見えますが、実は、質的な栄養失調が見過ごされています。

また、食生活にはまったく問題がないのに、貧血の症状がある場合は、胃腸の働きが低下している場合もありますので、気を付けましょう。

◆◆ おうち薬膳【キウイフルーツ】 ◆◆



果物の中では比較的糖質が少なく、カリウムやビタミン類、食物繊維を豊富に含みます。またキウイには肉・魚などのたんぱく質を分解する働きや、イライラやのぼせ、胃もたれを改善する働きがあります。

●● 豚しゃぶ肉のキウイマリネ ●●

<材料(4人分)> 豚薄切り肉 200g、キウイフルーツ 2個、キャベツ 4枚

調味料A(酢 大さじ4、塩 小さじ2、胡椒 少々、砂糖 大さじ1、オリーブオイル 大さじ2)、

<作り方>

1. キャベツはシャキシャキ感が少し残る程度に、軽く茹でて、ざく切りにしておく。
2. 豚薄切り肉は、しゃぶしゃぶのように、さっと茹でてざるにあげておく。
3. キウイフルーツは1cm角くらいに切ってビニール袋に入れ、袋ごと揉む。
4. 1.~3. および調味料Aをボールに入れて、ざっくり混ぜて、できあがり。

豚肉の代わりにツナ缶やハム、キャベツの代わりに新玉ねぎ等、アレンジも楽しんでみて下さい。



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