



◆◆ 慢性疲労 ◆◆

睡眠をとって回復するような疲労であれば問題ありませんが、休んでも疲れが取れない状態が続いている場合は、慢性疲労と考えて積極的なケアが必要です。また、インターネットやスマートフォンの普及に伴い、睡眠の質と量が低下し、慢性疲労は増加傾向にあると言われています。「疲れた」という感覚は、「休養が必要」という身体からのサインですから、このサインを無視して負荷のかかる生活を続けていると、身体はいつか悲鳴を上げ、「身体の不調」や「病気」という形で出てきてしまいます。



中医学的には慢性疲労の原因には、エネルギーが不足する気虚(ききょ)、栄養物質が不足する血虚(けつきょ)、生命エネルギーが衰える腎虚(じんきょ)などがあります。

今月はこの中でも気虚タイプについてお話ししましょう。気の不足と深く関係している臓器は「肺」と「脾胃(胃腸)」。肺は呼吸によって気の源となる「清気」を取り込んでいるため、肺の機能低下は気の不足につながってしまいます。肺は乾燥に弱く、空気が乾燥する秋は特に肺の養生が大切です。中医学の五行の考え方も肺は秋に属しています。

肺が弱っているときの症状としては、息切れ、汗が出やすい、乾燥肌、コロコロ便、喘息などがあります。肺の養生にお薦めの食べ物は、梨や銀杏、白キクラゲ、ニラ、大根などです。

気虚に関わるもう1つの臓器は脾胃(胃腸)。食事からとる栄養も、気を生むための大切な要素。食事の内容に気を付けていても、脾胃の力が弱っていると、折角の栄養を吸収し、気に変えることができません。中医学の五行の考えでは脾胃は四肢や筋肉と関連しており、脾胃が衰えると、手足のだるさを感じることがあります。脾胃の養生にお薦めの食品は鶏肉、カボチャ、蓮根、栗、大根、白菜などです。

なお、慢性疲労は病気が原因で起こることもありますので、改善が見られない場合は医師の診察を受けましょう。

◆◆おうち薬膳【青梗菜(チンゲンサイ)】◆◆



青梗菜には体にこもった熱を取り除き、不安感やイライラを鎮める働きがあります。また細菌を排除する働きがあり、生活習慣病の予防にも役立ちます。

●●青梗菜と豆腐の炒め物●●

<材料(2人分)>

青梗菜 2株、絹ごし豆腐 1丁、干しキクラゲ 3~5枚、長ネギのみじん切り 大きじ1、生姜のみじん切り 小じ1、中華ブイヨン 1/3カップ、サラダ油 大きじ1、ごま油 小じ1
水溶き片栗粉(片栗粉 大きじ1/2、水 大きじ2)、塩・こしょう 少々

<作り方>

1. 干しキクラゲは水に1時間ほどつけて戻し、食べやすい大きさに切っておく。
2. 豆腐は12等分に切って水をきり、青梗菜は5cmくらいに切って、根の方と葉の方を分けておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎ、しょうがをいため、香りがでたらキクラゲ、青梗菜の根の方を加えて火を通す。
4. 中華ブイヨンと青梗菜の葉の方を加え、最後に豆腐を入れ、時々上下を返す。
5. 塩、こしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れて出来上がり。



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います。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