



◆◆ 冷えのぼせ ◆◆

「手足は冷たいのに、顔はほてって熱い」という状態を冷えのぼせと言います。更年期に起こるホットフラッシュとよく似ていますが、冷えのぼせは「冷え症」の一つと考えます。

「冷え」と「のぼせ」という正反対の症状が出るのは、冷えに対する身体の反応によっておこると考えられます。私たちの身体は、体内の熱が不足すると、手足の末端の温度を下げて、脳（頭部）の温度を守るように働きます。こうした状態が続くと、次第に自律神経が乱れ、冷えとのぼせの両方が混在した状態が起こるようになります。

冷えのぼせは精神的にも負担になるだけでなく、放っておくと、不眠や肩こり、イライラなどさまざまな不調につながる場合もありますので、根本原因である冷えを改善することが大切です。

冷えの原因にはいろいろありますが、冷えのぼせの冷えに多いのは、血虚（血液不足）あるいは気虚（エネルギー不足）によるものです。

血液が不足すると、温かさや栄養などを身体のすみずみまで行き渡らせることができなくなり、特に体の末端部分が冷えてしまいます。このようなタイプには、黒ゴマ、豚肉、ナツメ、人参、黒糖など、血液を作るのを助けてくれる食べ物がおすすめです。また血液を作るには、良質のたんぱく質の他、大量のビタミンCを必要とします。たんぱく質やビタミンCを多く含む食品をこまめに摂るようにしましょう。

また、気（エネルギー）には体を温めたり、血を巡らせたりする作用があります。このため、気が不足すると、身体に冷えが出てきます。気が不足している人は、冷え以外にも「疲れやすい」、「風邪をひきやすい」、などの特徴を伴うことがあります。

胃腸のパワーが落ちると、気や血をうまく作ることができなくなり、血虚や気虚になってしまいますので、胃腸を元気にすることが大切です。

また意外と見落とされがちなのが、冷えと睡眠の関係です。身体の代謝の働きを主る成長ホルモンは、深夜1時くらいから活発に動き始めます。夜11時くらいには寝ていないと、この成長ホルモンの働きが低下し、身体を温めるパワーも落ちて、冷え症体質がなかなか改善しなくなります。

◆◆ おうち薬膳【里芋（さといも）】 ◆◆

里芋は胃腸の働きを助け、消化不良や下痢・便秘の改善に役立ちます。気、血を補ったり、血流を改善したりする働きもあり、冷え症の方にはお薦めの食材です。

●●里芋と豚肉の炒め煮●●



＜材料（2人分）＞

里芋 6個、豚モモ肉切り落とし 300g、ごま油 小さじ1、おろし生姜 小さじ1、たれ[しょう油 大さじ2、三温糖（なければ白糖）大さじ1、 みりん 大さじ1、 料理酒 大さじ1] 葱 1/2本

＜作り方＞

1. 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にごま油を入れ、豚肉とおろし生姜をいっしょに炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、里芋を入れ軽く表面を焼く。
4. たれAを加え、材料が隠れるくらいまで水（分量外）を足し、落とし蓋をして20分ほど煮る。
5. 落とし蓋をはずし、煮汁が半分以下になるまで煮詰めて、最後に刻んだ葱を散らして出来上がり。



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