



## ◆◆ 新型コロナウイルスもインフルエンザも未病先防 ◆◆

新型コロナウイルスのニュースが毎日流れています。過剰に恐れる必要はありませんが、自分でできる予防策をとっておくには越したことはありません。コロナウイルスもインフルエンザと同様、うがい、手洗いを徹底する、マスクを着用し、人混みをできるだけ避ける、といったことが予防策になります。



新型コロナウイルスによる肺炎は非定型肺炎の一つで中医学の観点で考えると

「温病」に属し、風熱あるいは温毒という邪気が主な病因と考えられます。これに対する中医学的対応としては、清熱解毒、養肺健脾（肺と消化器系を元気にする）、免疫増強、抗ウイルスがポイントです。

インフルエンザ対策としてツイッターなどでも話題になっている板藍根には、清熱解毒、涼血利咽（喉の炎症や熱をとる）の働きがあります。また、西洋医学的に言うと、板藍根にはリグノイド、ポリペプチド、多糖類など抗ウイルス作用のある活性物質が含まれています。2003年 SARS が流行したときも、板藍根に効果があることが、中国政府の研究によって明らかにされました。

また、普段から体力、免疫力をつけておくことも大切です。これには、人參、黄耆などのいわゆる補氣（エネルギーを補う）系の生薬を使った漢方薬が役立ちます。（麦味參顆粒、補中益氣湯など）。しかし、漢方薬だけで予防することはできません。薬より大切なのは、十分な休養、睡眠と、食事です。できるだけ夜 11 時くらいまでには寝るようにしましょう。また免疫力を高めるためには、野菜やキノコ類を普段より多めに摂るようにしましょう。

## ◆◆ おうち薬膳【鶏肉】 ◆◆



鶏肉には気を補いお腹を温める作用があります。消化吸収が良く、体力をつける働きがあるので、風邪、インフルエンザ予防にもお勧めです。特にむね肉には、抗疲労物質であるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。

### ●● 鶏肉とエリンギの味噌グラタン ●●

＜材料（2～3 人分）＞ 鶏むね肉 150 g、玉ねぎ 1/4、エリンギ 1 本、バター 5 g、小麦粉（できれば全粒粉）大さじ 2、仕上げ用バター 15 g、パン粉適量、ソース A（豆乳 200ml、みそ 大さじ 1、だしの素 3g、小麦粉 大さじ 1/2、コショウ少々）

＜作り方＞

1. 玉ねぎは薄くスライス、エリンギと鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にバターを入れ、鶏肉、エリンギ、玉ねぎの順に炒め、火が通ったら小麦粉を振り入れ、全体になじませる。
3. ソース A をゆっくり入れ、とろみがついたら耐熱容器に移し替える
4. パン粉を上になじませ、その上に小さく切ったバターを広げ入れる。
5. トースターなら強めの加減で、オーブンなら 230℃ くらいで 10～15 分程度熱して（表面にこんがり焼き色がつくのが目安）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