



おうれん

黄連

Coptidis Rhizoma

キンボウゲ科オウレンの根。強い苦味と鮮やかな黄色が特徴。胃腸の熱をさまして調子を整えるので、健胃薬や整腸薬としてよく用いられる。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

りっとう
立冬
11.8

冬の始まり。「立」には季節の始まりという意味があり、季節の節目にあたる。

しょうせつ
小雪
11.22

日を追うごとに冷え込みが増すが、雪も寒さもまだ少しなので「小雪」とも。

乾燥^{そうじゃ}に負けない強い素肌

気^{きけつ}血を補い内側から輝く潤い美人に

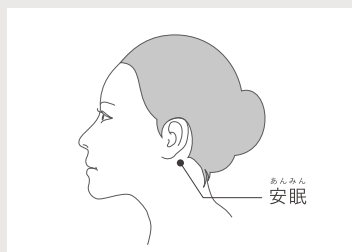
秋が深まり空気が乾燥する11月。今年は猛暑が続き、汗をたくさんかいたので、体内の潤いと元気を消耗しました。この消耗は、エネルギーである「気」、潤いと栄養の液体である「血」の不足につながります。「気」の不足は疲労倦怠感、肌のたるみを生じ、「血」の不足は肌の乾燥、疲れているのに眠れないなどの不調を引き起こします。特に秋の乾燥した空気は「燥邪」といい、肌や髪、鼻やのどなどの潤いを奪います。身体の内側、外側両面から潤いを補いましょう。

漢方ライフケア

秋の燥邪は潤いを奪い、肌あれや皮膚病を悪化させます。体内の潤いが消耗すると、鼻やのどの乾燥によるかぜ、コロコロ便秘などの原因になります。乾燥対策を心がけましょう。

HEART
心

あんみん
安眠のツボで深い眠りに



質の良い睡眠は心身の疲労回復と美容に不可欠。両耳の後ろにある骨から指幅1本分下にあるツボ「安眠」を押すと、心身の緊張をほぐして自然な眠りにいざなってくれます。

BEAUTY
美

夜の過ごし方が美容の要



漢方では夜間に潤いの「血」が全身を修復すると考えます。夜ふかししてスマホの画面や細かいものを見続けると、「血」を消耗して肌に栄養を送ることができません。早寝早起を心がけましょう。

FOOD
食

秋の実りで潤い補充



旬の果物や根菜は「気血」を充実させる食材。また、アーモンドや松の実、落花生などのナッツ類も元気と潤いを補います。サラダやヨーグルト、シリアルなどへのトッピングとしてもおすすめです。

空気の乾燥でのど・鼻の粘膜が傷つきやすく抵抗力が落ちやすい時期です。身体を温めるものや栄養豊富な種子・果実類を多めに摂り、乾燥や冷えに負けない身体作りをしましょう。

紅焼栗子鶏 – 鶏と栗の醤油煮 –

【材料2人前】

生栗 8～10個
 若鶏手羽 200g
 干し椎茸 4個
 長ねぎ .. 1/2本(ざく切り)
 生姜 1片(スライス)
 塩..... 少々
 醤油 大さじ3
 粒山椒 5～6粒
 ナツメ..... 4個
 料理酒 大さじ2
 サラダ油 大さじ2

【作り方】

1. 材料をあらかじめちょうどよい大きさに切る
 ・生栗は栗の殻にナイフで切り口をつけて、沸騰したお湯に入れて2～3分煮出して、冷たい水にさらし殻を剥いて、半分に切っておく。
 ・若鶏手羽を食べやすい大きさに切り、料理酒大さじ2を入れて漬けておく。
 ・干し椎茸を500ccの水で戻す。戻し汁はだし代わりに使う。
2. 中華鍋を熱しサラダ油を入れる。油が熱くなったらネギ、生姜、山椒、鶏肉を入れて強火でしっかり炒める。
3. 鶏肉の色が白っぽくなってから醤油を入れ、軽く炒めてから栗と椎茸と戻し汁と塩を入れる。沸騰したら弱火に変えて、蓋をして40～60分ほど煮込む。(煮込むときに土鍋に移し替えると、ホックリと仕上がりが見た目も綺麗です。)
4. 汁が多い場合は火を強くして、水分を飛ばして、出来上がり。



薬膳的な食材のはたらき



栗

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

足腰のだるさや耳鳴りなどによく、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病、老化予防にもおすすめ。



鶏肉

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

消化吸収がよくお腹を温めて気を補う。手羽はコラーゲンを含むので美肌にもおすすめ。



生姜

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

新陳代謝を高めて体を温める。かぜの初期症状や食欲不振、むくみが気になる方に。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

うんせい いん 温清飲

熱をさまし炎症を抑え、潤いも補うので、皮膚炎やニキビ、乾燥肌などに応用される。

効能・効果

皮膚の色つやが悪く、のぼせるものに用いる：
 月経不順、月経困難、血の道症、更年期障害、神経症



トウキ
[当帰]



ジオウ
[地黄]



シャクヤク
[芍薬]



センキュウ
[川芎]



オウゴン
[黄芩]



サンシシ
[山梔子]



オウレン
[黄连]



オウバク
[黄柏]

店舗一覧

全国に16店舗
 お気軽にご来店ください



オンライン漢方相談

ご自宅などで
 ご相談いただけます



薬日本堂漢方スクール

1回完結型の講座から
 本格的な資格取得まで

