

一に養生、二に漢方

KAMPO LETTER

[漢方レター]

1
January
2024



ちんび

陳皮

Citrus Unshiu Peel

ミカン科ウンシュウミカンなどの成熟果皮。気をめぐらせ、痰や吐き気を解消し、食欲不振を改善するため、薬膳でも多用される。



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。

しょうかん
小寒
1.6

この日から寒に入り、寒さも本格的に。小寒から節分までを寒の内という。

だいかん
大寒
1.20

一年の内で最も寒い時期。酒や味噌などを仕込むものを「大寒仕込み」と称す。

五臓の「脾」をいたわり巡りアップ 晴れやか、軽やかに新年を迎えましょう

新年を晴れやか、軽やかに迎えるためには、年末・年始に余分なものをため込まないことが大切です。12月と1月は外食が続きやすく、人と集まってお酒を飲む機会も増え、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。食生活の乱れは、消化吸収を担う「脾」の働きを低下させ、胃もたれやむかつき、だるさや便秘、肥満などのトラブルを引き起こします。大掃除はもちろんのこと、漢方の智慧で「脾」をいたわり胃腸を整えて、軽やかに新年を迎えましょう。

※五臓は、西洋医学のように臓器を直接表した言葉ではないので注意しましょう

漢方ライフケア

食べ過ぎ・飲み過ぎ、不規則な生活は、気血(エネルギーと栄養)の滞りを生じ、胃腸トラブルやむくみ、便秘、肥満などにつながります。漢方の智慧で巡りのよい身体を目指しましょう。

HEART
心

深い呼吸でよどみを解消



忙しい時、あせりや怒り、思い悩むことがある時、呼吸が浅くなっていることがあります。「息」は「自分の心」と書きます。深い呼吸でよどみを吐き出し、新鮮な気を取り込みましょう。

BEAUTY
美

腸マッサージでスッキリ



詰め込みすぎた腸は、肌の不調や免疫力ダウンの原因になります。お腹に「の」の字を描くように、手のひらで軽く押し回してマッサージしましょう。お腹が冷たい方は、腹巻などで温めましょう。

FOOD
食

キノコで腸内大掃除



腸内大掃除にピッタリなのが食物繊維豊富で元気も補うキノコ。便秘や吹き出物、生活習慣病などの予防や改善に用います。キノコたっぷりのスープは腹もちもよく、ダイエットにおすすめです。

寒さが強まり、また会食の機会が増えるこの時期は、お食事に香辛料を上手に取り入れるのがおすすめです。香辛料は血行を良くして体を温めたり、消化機能を高める働きがあります。香り高い手作りのラー油を、炒めもの、お鍋、お味噌汁などにプラスして香味を楽しみましょう。

和漢ラー油

【材料2人前】

ごま油	200ml
長ねぎ	2cm
にんにく	1/2片
とうがらし	2本
花椒	小さじ1
シナモン	2g
ミカン果皮	2g

【作り方】

- 長ねぎとにんにくをみじん切りにする
- 中華鍋にごま油を少々とて、長ねぎ、にんにくを弱火で炒め、香りを引き出す。
- 長ねぎ、にんにくが色づいてきたら、とうがらし、花椒を加えて3分ほど中火で炒める。
- シナモン、ミカン果皮を加え、ごま油の半量を加えて、弱火でじっくり火を通す。
- 火からおろし、粗熱がとれたら残りのごま油を加えてませる。
- 密閉瓶に入れて冷蔵庫で2週間は保存可能。



薬膳的な食材のはたらき



唐辛子

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 | 寒 涼 平 溫 熱

血の巡りを良くし、胃腸の冷えを取り除きます。消化促進するので食欲不振のときにも。



にんにく

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 | 寒 涼 平 溫 熱

血行を良くして体を温め、気を巡らせてストレスを解消し、消化を助けます。



ごま油

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
五性 | 寒 涼 平 溫 熱

大腸を潤すので便秘に有効です。食べ過ぎの腹痛にも。

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

はんげしゃしんとう 半夏瀉心湯

食べすぎやストレスなどで生じる、みぞおちの辺りのつかえや吐き気、下痢などに用いる

効能・効果

みぞおちがつかえ、時に悪心、嘔吐があり、食欲不振で腹が鳴って、軟便または下痢の傾向にあるものの次の諸症：
急・慢性胃腸カタル、酵素性下痢、消化不良、胃下垂、神経性胃炎、胃弱、二日酔、ゲップ、胸やけ、口内炎、神経症。



ハンゲ
[半夏]



カンゾウ
[甘草]



タイソウ
[大棗]



カンキョウ
[乾姜]



ニンジン
[人参]



オウゴン
[黄芩]



オウレン
[黄連]

まとめ買いで特別価格に

冬の健康サポートフェア

2024. 初売日^{*}～1.31(水)

*初売日のご案内

1/1(月) : 千葉そごう店

1/2(火) : 京王新宿店、玉川高島屋SC店、伊勢丹立川店、梅田阪神店、仙台パルコ2店、名古屋タカシマヤ ゲートタワーモール店、

1/4(木) : 青山本店、札幌大通店、旭川豊岡店、川越店、長野店