



さいご

## 柴胡

Bupleurum Root

セリ科ミシマサイコなどの根。熱を冷ます働きがあり、微熱や頭痛に用いられる。五臓の肝の気を巡らせるため、イライラや月経の不調改善にも役立つ。



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。

けいちつ  
啓蟄

3.5

虫が冬眠から目覚め活動を始める頃。補食する動物達も目覚め始めます。

しゅんぶん  
春分

3.20

昼と夜の長さがほぼ同じになる日。春分の前後3日間は春のお彼岸です。

## 春は逍遥、のんびりと

### おおらかに季節の移り変わりを楽しもう

3月は年度末にあたることが多く、何かと多忙でせわしない時期。心身ともにいつもより緊張しやすい状態です。さらに気温変化が大きく、体の負担になって自律神経のバランスも乱れがち。めまいや頭痛、気分の浮き沈み、のぼせや不眠などのトラブルがあらわれやすくなります。隙間時間にストレッチで肩と背中力を抜き、体内にたまった息を大きく吐いてゆるめましょう。通勤・通学の途中や昼休み、休日などは、外で季節の変化を見渡すゆとりを作るとよいでしょう。

## 漢方ライフケア

芽吹きは季節は自律神経や代謝のバランスが乱れやすく、めまいや肌あれなどが起こりがち。月経や排便、眠りなどのリズムも乱れやすいので、生活リズムを整えましょう。

HEART

### 心

散歩で気分もおだやかに



「逍遥」とはぶらぶら、のんびりと過ごすこと。一日一回、手足を動かしてゆったりとお散歩して気分を巡らせましょう。通勤時間に外の景色を楽しみながら歩くのもおすすめです。

BEAUTY

### 美

香りで晴れやかな笑顔に



忙しい時もジャスミンやフリージアなど花の香りや、青葉の爽やかな香りをかぐと自然と笑顔になるものです。慌ただしい時こそ香りを味方につけて笑顔で過ごしましょう。

FOOD

### 食

甘味を多く酸味を控えめに



薬膳では、酸味の摂りすぎがのびやかに過ごす妨げになると考えます。酸味は控えめに、キャベツや人参、たけのこなど、春野菜の甘味で元気を補って、新生活を元気にスタートさせましょう。

日ごとに陽気が高まるこの時期、寒さで冬眠状態だったカラダも活発に働きはじめ、溜めこんだものを出そうとするエネルギーが高まります。老廃物の排出を促す食物繊維や香味野菜、山菜を上手にとり、すっきりキレイになりましょう。

# 青じそ十穀ごはん

【材料2人前】

- 十穀米 ..... 2合
- だし汁 ..... 400cc
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 青じそ ..... 4枚
- 白ゴマ ..... 小さじ1/2

【作り方】

1. 米はといで30分浸水させ、だし汁と塩を入れて炊く。
2. 青じそはみじん切りにしておく。
3. 1が炊き上がったなら、2とゴマをさっくりと混ぜる。



薬膳的な食材のはたらき



あわ

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

消化吸收を助け、水分代謝を調節し、便秘を解消。コレステロールの抑制や排出にも。



大麦

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

胃腸の働きを整える。余分な水分を巡らせて排出し下痢をおさえむくみをとる。



しそ

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

気の巡りを良くし胃腸の働きを回復させる。花粉症やアレルギー症状にもおすすめ。

薬日本堂監修の健康に役立つ便利な食材辞典

## 家庭でできる養生の決定版

- ・長引く不調をリセットする
- ・気になる体質をやさしく解説
- ・毎日の食事に役立つ食材と食べ合わせがすぐわかる



薬日本堂 監修書籍  
 薬膳・漢方の毒出し食材大全  
 いつもの身近な食材 184種  
 河出書房新社  
 1,694円(税込)

## 代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

かみしょうようさん  
**加味逍遙散**

不定愁訴が多く、気分の変動がみられる  
 女性のさまざまな不調に対応します。

効能・効果

体質虚弱な婦人で、肩がこり、疲れやすく精神不安などの  
 精神神経症状、ときに便秘の傾向のある次の諸症：  
 冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症。



トウキ  
 [当帰]



シャクヤク  
 [芍薬]



ビャクジュツ  
 [白朮]



フクリョウ  
 [茯苓]



サイコ  
 [柴胡]



ボタンピ  
 [牡丹皮]



サンシシ  
 [山梔子]



カンゾウ  
 [甘草]



ショウキョウ  
 [生姜]



ハッカ  
 [薄荷]

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

