



はんげ
半夏

Pinelia Tuber

サトイモ科カラスビシャクの塊茎で、強いえぐみがある。水を巡らせる働きがあり、痰を取り除く。吐き気を止めるため、胃腸用漢方薬に配合される。



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。

ぼうしゅ 芒種
6.5 「芒」のある植物の種を蒔いたり、麦の刈入れや田植えを行う目安。

げし 夏至
6.21 昼間が1年で一番長い。しかし、概ね梅雨で、日照時間はむしろ冬より短い。

雨の季節もすっきり爽やか 胃腸の調子を整えて気分も晴れやかに

6月は曇り空や雨天が多く、身体も気分もどんより重だるくなりがち。飲食物の消化吸収を担う五臓の「脾」は湿を嫌うため、じめじめした蒸し暑さが続くと調子を崩し、水分代謝が鈍ります。身体の重だるさや疲れ、むくみ、回転性のめまいや吐き気は、体内に余分な水分がたまっているサイン。水分をとる時は「少量をこまめに、なるべく温かく」を意識して、余分な水をため込まないように注意しましょう。爽やかに水が巡れば、身体は軽やかで気分も明るくなります。

※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

雨が多く湿度が高いこの時期は、体内にも余分な水がたまります。吐き気を伴う回転性のめまいや頭重、耳の閉塞感、リウマチなど関節痛の悪化に注意が必要です。

HEART 心

爽やかな香りで気分転換を



雨が多くなり、外での気分転換がしにくく、気分もよどみがちな季節。グレープフルーツやベルガモットなど柑橘のすっきりした香りを身の回りに置いて、雨の日も爽やかに過ごしましょう。

BEAUTY 美

入浴時にデトックス



余分な水は入浴時に汗をかいて追い出しましょう。少しぬるめのお湯にゆっくり浸かって、半身浴するのがおすすめです。好きな香りの入浴剤を使い、同時に気分転換もしましょう。

FOOD 食

豆類で脾を整えすっきりと



豆類の自然な甘味は五臓の脾を助け、水を巡らせます。小豆とハトムギを合わせたぜんざいや、昆布と大豆の煮物、グリーンピースのご飯など、豆を使って水巡りのよい身体を目指しましょう。

冷たいものや水分のとりすぎは、食欲不振や身体の重だるさを招きます。身体の余分な熱を取り除きながら、水分代謝を整え、エネルギー補給してくれる、豆類や芋類、夏野菜を温かく調理して食べるのがおすすめです。

じゃがいもと焼き豆腐の梅味煮

【材料2人前】

じゃがいも..... 4個
 焼き豆腐..... 1/2丁
 絹さや..... 4枚
 梅干し..... 大2個
 しそ..... 1枚
 揚げ油..... 適量

調味料 A
 だし汁..... 1と1/2カップ
 砂糖..... 大さじ1/2
 醤油..... 大さじ1

【作り方】

1. じゃがいもは皮つきのまま切り、芯まで火が通るよう揚げる。
2. 焼き豆腐は熱湯で2〜3分ゆで、ざるにとって水をかけ、水気が切れたらじゃがいもと同じ大きさに手でちぎる。
3. 絹さやはすじをとって熱湯でさっとゆでる。
4. 鍋に調味料Aと梅干しを入れ、煮立ったらじゃがいもを入れ、落としぶたをし10分位コトコト煮る。豆腐を加えて更に2〜3分煮る。器に盛り、刻んだしそと絹さやを飾る。



薬膳的な食材のはたらき



じゃがいも

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

「気」を補い水分代謝を良くする。腹部の冷え、胃の痛み、便秘、むくみの解消に。



豆腐

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

体の余分な熱をとり、渴きを潤し、消化を促進。加熱することで冷やしすぎを予防。



梅

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

栄養の消化吸収をよくし、水分代謝を整える。胃腸強化や疲労回復にも効果的。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

はんげびやくじゅつてんまとう

半夏白朮天麻湯

雨の日が続くと起こりやすい、重く感じる頭痛やめまい、吐き気の改善に有効。

効能・効果

胃腸虚弱で下肢が冷え、めまい、頭痛などがある者。



ハンゲ
[半夏]



ビャクジュツ
[白朮]



ソウジュツ
[蒼朮]



チンピ
[陳皮]



ブクリョウ
[茯苓]



タクシャ
[沢瀉]



バクガ
[麦芽]



カンキョウ
[乾姜]



テンマ
[天麻]



シンキク
[神麴]



ショウキョウ
[生姜]



オウギ
[黄耆]



ニンジン
[人參]



オウバク
[黄柏]

漢方専門店のダイエットフェア

期間：5月1日(水)～6月30日(日)

ニホンドウ漢方ブティック 柏高島屋店
 千葉県柏市末広町3-16 柏高島屋本館7F
 TEL:04-7148-4193



ご予約はこちらから