



しょうま

升麻

Cimicifugae Rhizoma

キンポウゲ科サラシナショウマの根。葉は麻と似た形状で、夏から秋にかけて白い小花を穂のように咲かせる。下垂傾向の症状を上向きにする役割を担う。



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。

しょうしょ
小暑
7.6

梅雨もそろそろ終わりを告げ、いよいよ本格的な暑さが始まります。

たいしょ
大暑
7.22

最も暑さが厳しくなる頃。夏バテ防止に鰻を食べる「土用の丑」も、この頃。

夏養生の要は「益気健脾」

しっかり食べて猛暑も元気にすごそう

梅雨があげ夏のレジャーを企画する楽しい時季ですが、高温多湿で元気と潤いを消耗し、快適に過ごすのが年々難しくなっています。猛暑に備えて元気と潤いを補うために、五臓の脾をいたわりましょう。五臓の脾は身体の中央で消化吸収の役割を担います。湿気に弱いので、ジメジメした梅雨や夏は苦手。水分を一気に飲んだり、冷たい食べ物ばかり食べていては脾が弱ってしまいます。水分はこまめに少量ずつ、「気」を補う穀類や豆、芋などを食べやすい形で摂りましょう。

※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

7月は梅雨から続く湿気と暑さにより、疲れて身体が重だるくなりがち。胃痛や吐き気、軟便など胃腸のトラブル、冷房による冷えなどの症状があらわれやすくなります。

HEART 心

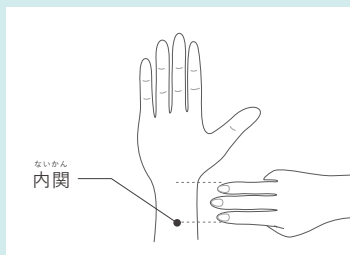
くよくよ悩まず声に出す



五臓の脾は、悩みごとが多く考えすぎると負担に感じます。気になることはため込まず、声に出してみましょ。難しい時は歌を歌ったり、大声を出すと脾の負担を軽くすることができます。

BEAUTY 美

内関のツボで脾を元気に



手のひらをうわむきにして手首中央から指幅3本分肘寄りにあるツボは、内臓の動きを活発にします。胃腸が弱っている時やストレスによる食欲不振などに有効。親指の腹で少し強めに押しましょ。

FOOD 食

黄色く甘い食材で脾を養う



米や大豆のような薄い黄色食材、かぼちゃやトウモロコシのような鮮やかな黄色食材、どちらも自然な甘味で脾を養います。食欲が落ちている時は、ポタージュや粥、リゾットなどがおすすめです。

色鮮やかな緑黄色野菜には、汗とともに消耗しがちなエネルギーを補う栄養素が多く含まれています。旬の夏野菜をふんだんに摂りましょう。また、暑さで食欲がわかない時には、香味野菜や香辛料を上手につかって食欲を刺激してみましょう。

かぼちゃのカレースープ

【材料2人前】

カレー粉..... 大さじ1
 かぼちゃ 1/4個
 玉ねぎ 1/2個
 ブロッコリー 1/2株
 小麦粉 大さじ2
 油..... 大さじ2
 鶏がらスープ 800cc
 ココナッツミルク .. 200cc
 料理酒 大さじ1
 塩..... 少々
 こしょう..... 少々

【作り方】

1. かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分けてさらに半分に分ける。
2. 鍋に油を熱し、中弱火で玉ねぎを炒め、きつね色になってきたら、カレー粉と小麦粉を入れてさらに炒める。
3. 小麦粉に火が通ったら、ダマができないように泡立て器でかき混ぜながら、鶏がらスープを少しずつ加える。
4. 3に料理酒とかぼちゃ、ブロッコリーを加え、やわらかくなるまで煮たら、ココナッツミルクを加え、塩・こしょうで味をととのえる。



薬膳的な食材のはたらき



かぼちゃ

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

気を補い体力をつけます。なんとなくだるい時や夏の冷えを感じる時にどうぞ。



玉ねぎ

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

気を巡らせ胃の働きを高めるので、食欲不振や胃のもたれを感じる時におすすめ。



ブロッコリー

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

五臓の働きを良くします。疲れている時や元気が出ない時に取り入れましょう。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

ほちゅうえつきとう 補中益気湯

お腹をあらわす「中」の元気を養い
 倦怠感や話すのも億劫なだるさを解消する

効能・効果

元気がなく、胃腸の働きがおとろえて疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後の衰弱、食欲不振、ねあせ



ニンジン
[人參]



ビャクジュツ
[白朮]



オウギ
[黄耆]



トウキ
[当帰]



タイソウ
[大棗]



サイコ
[柴胡]



カンゾウ
[甘草]



ショウキョウ
[生姜]



ショウマ
[升麻]



チンピ
[陳皮]

健康サポートフェア

期間：7月1日(月)～7月31日(水)

店舗一覧

全国に16店舗
 お気軽にご来店ください

