



クインソウ

薰衣草

Lavender

ハーブティーやアロマエッセンスとして多用されるラベンダー。薄紫色の花で芳香があり、気分を落ち着かせて眠りを深める働きがあるとされている。



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。

はくろ
白露
9.7

昼夜の気温差が大きく、湿度を含む空気が、白く輝く朝露を作りだします。

しゅうぶん
秋分
9.22

昼夜の長さがほぼ同じになる頃。太陽が真西に沈み、秋の彼岸の中日。

夏から秋、陽から陰へ転じる季節 秋の実りで心身の疲れを癒やそう

9月は秋分を境に陽から陰へと転じる季節。日中は暑くても、朝晩の空気はひんやり冷たく感じられます。大きな気温差は振り子のように心身を揺さぶり、疲れや気分の落ち込み、眠りが浅くなるなどの不調をもたらすことも。秋の不調は秋の実りで癒しましょう。穀類や芋類は元気を補い、回復力を高めます。水分豊富なぶどうや梨などの果物は、肌や粘膜を潤すことで夏の疲れを癒やし、秋の乾いた空気から身体を守ります。季節の変わり目も心穏やかに過ごしましょう。

漢方ライフケア

季節の変わり目は心身の陰陽バランスが乱れやすく、自律神経失調による不眠や疲労倦怠感があらわれます。また乾いた空気が肌の不調や鼻炎、コロコロ便秘などをもたらします。

HEART
心

ラベンダーの香りを枕元に



昼間にイライラしてしまった、疲れているのに眠れないという夜は、枕元にラベンダーの香りを忍ばせましょう。ラベンダーの香りには心身の緊張を和らげリラックスさせる力があります。

BEAUTY
美

ハンドプレスで潤い補充



空気が乾燥する秋は、少し多めの化粧水を素肌に広げ、手のひらでそっと押さえるようなハンドプレスがおすすめ。夏の発汗で消耗した水分を補充するつもりで、やさしくいたわりましょう。

FOOD
食

秋の実りで元気アップ



じゃがいもや里芋などの芋類は、元気を補う食材。煮物やスープ、グラタンなど、様々な形でとり入れましょう。山薬という生薬でもある山芋をすりおろして味噌汁に加えるのもおすすめです。

カラダとココロは表裏一体。気疲れや気持ちの落ち込みを感じたら、カラダの疲れを解消するものを食べ、ココロも元気づけましょう。自然な甘さがほっとするさつまいもなどのイモ類やカボチャがおすすめです。

さつまいもと金針菜のお味噌汁

【材料2人前】

金針菜 3g
 さつまいも 50g
 だし汁 2カップ
 味噌 大さじ2
 万能ネギ 適量

【作り方】

1. 金針菜をよくもみ洗いし、2時間ほどぬるま湯に漬けもどす。もどし汁は残す。
2. 金針菜の硬い部分を除いて1cmに切る。さつまいもは皮をむき1cm角に切る。
3. 鍋にだし汁と①のもどし汁と②を入れ煮る。
4. さつまいもが柔らかくなったら味噌を溶き入れる。器に注ぎ、仕上げに小口切りの万能ネギを飾る。



薬膳的な食材のはたらき



さつまいも

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

気疲れや食欲不振、虚弱体質改善に。胃腸を活発にし便秘改善にもよい。



金針菜

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

ホンカンゾウのつぼみを乾燥させた保存食で、黄色い針のような形をしている。



味噌

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

胃腸の働きを助け、余分な水分を排出させる。食欲不振やむくみに。

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)

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

さんそうにんとう
酸棗仁湯

血を補う酸棗仁が主薬で、「疲れているのに不安で眠れない」という状態を改善する。

効能・効果

心身が疲れ、弱って眠れないもの。



サンソウニン
 [酸棗仁]



センキョウ
 [川芎]



チモ
 [知母]



カンゾウ
 [甘草]



ブクリョウ
 [茯苓]

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

