



れんぎょう

連翹

Forsythia Fruit

モクセイ科レンギョウの果実。初春、山吹色の小さな花を咲かせた後に実る。熱をさまして、のどや皮膚が化膿した状態を改善する。



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。

啓蟄

3.5

虫が冬眠から目覚め活動を始める頃。捕食する動物達も目覚め始めます。

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。

肌は心身の状態を映す鏡 生活リズムを整えて内側から健やかに

漢方では「肌は内臓を映し出す鏡」といわれています。シミ、シワ、吹き出物、赤み、乾燥など、肌の状態を見れば、心身の不調や生活状況がわかります。3月は生活に変化が起こりやすく、歓送迎会で食事に乱れが生じることもあるでしょう。また風が強く吹くため、花粉やほこりなどが原因で肌に赤みやかゆみが出ることも。漢方では肌と大腸につながりがあると考えます。腸内環境を整えて規則正しく排便し、肌を健やかに保ちましょう。

漢方ライフケア

春は風で花粉やほこりなどが舞う季節。赤みやかゆみ、吹き出物などの肌トラブルや、花粉症・鼻炎があらわれやすくなります。規則正しい生活で、新陳代謝のリズムも整えましょう。

HEART 心

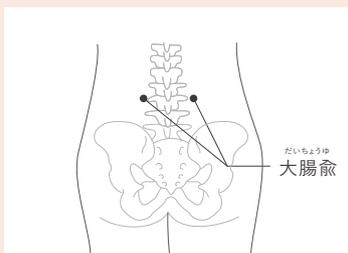
早寝早起きでリズム調整



規則正しい生活で新陳代謝のリズムも整えましょう。朝は少し早めに起き、日差しを浴びて深呼吸。白湯を飲んで内側から潤します。夜は早めに灯りを消してリラックス、睡眠の質を高めましょう。

BEAUTY 美

大腸愈のツボで腸スッキリ



腰骨の両側、指2本分外にあるツボ「大腸愈」は、腸の働きを高めて便秘や下痢に効果があります。規則正しい排便は肌のトラブル解消と免疫強化にも役立ちます。

FOOD 食

春の野菜でデトックス



冬眠から目覚めた動物は、春の草葉を食べて解毒します。ふきのとうやタラの芽などえぐみのある山菜、セロリや三つ葉など香味野菜を積極的に摂り入れて、冬のためこんだものを取り除きましょう。

草木が芽吹くこの時季は、フキノトウやワラビ、タラの芽などの山菜や、アスパラガス、菜花などの葉茎野菜・花野菜、絹さややグリーンピースなどが多く出回ります。根菜では新玉ねぎや新ジャガ、新ごぼうが旬を迎えます。春野菜で食卓を彩りましょう。

カリフラワーと新玉ねぎのサラダ

材料 2人前

カリフラワー	1/4球
玉ねぎ	1/8個
ジャガイモ	1個
グリーンピース	大さじ1
コーン	大さじ1
サラダ菜	適宜

〈ドレッシング〉

ワインビネガー	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1と1/2
塩・黒胡椒	少々

【作り方】

- ① カリフラワーは小房に分け、さらに4等分に切って茹でて冷ましておく。
- ② 玉ねぎは薄い千切りにして、水にさらして辛みを抜いてから、水気を切っておく。
- ③ ジャガイモは皮をむいて、一口大に切り、ゆでて、最後に水気をとばしておく。
- ④ サラダ菜は適当な大きさに切る。
- ⑤ 大きな器に①～④、コーン・グリーンピースを混ぜ合わせる。
- ⑥ ドレッシングの材料をボールに入れ良く混ぜ合わせて⑤にかける。



薬日本堂監修 薬膳レシピサイト
「健康 薬膳ごはん」より



カリフラワー

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

胃腸の働きを整えます。ビタミンCが多く茹でた後でも失われにくいのが特徴です。



ジャガイモ

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

気を補い、胃腸の働きを高めます。便秘や筋肉疲労、むくみなどにも。



玉ねぎ

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	寒	涼	平	温	熱

気血の滞りを解消して巡らせます。胃もたれやお腹のはりが気になる時におすすめ。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

せいじょうぼうふうとう

清上防風湯

「上部の熱を清す(冷ます)」という名の処方、にきびや吹き出物の解消に用いられる

効能・効果

にきび



ケイガイ
[荊芥]



オウレン
[黄連]



ハッカ
[薄荷]



キジツ
[枳実]



センキュウ
[川芎]



ビヤクシ
[白芷]



カンゾウ
[甘草]



サンシシ
[山梔子]



オウゴン
[黄芩]



レンギョウ
[連翹]



キキョウ
[桔梗]



ボウフウ
[防風]

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

