



びやくじゅつ

白朮

Atractylodes Rhizome

キク科オケラの根茎で、精油成分の独特な香りがある。脾の元気を養い、水を巡らせる働きがあるため、多くの胃腸向け漢方薬に配合されている。



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。

ぼうしゅ
芒種
6.5

「芒(のぎ)」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。

健やかな胃腸で水分代謝を向上 気分爽快、軽やかに梅雨をすごそう

近年、天気や気圧、気温や湿度の変化で引き起こされる体調不良は「気象病」と呼ばれています。雨天が続き湿度が高いと、ここからだもズッシリ重くなりがち。頭重感、回転性のめまい、気分の落ち込みなどあらわれる症状はさまざまです。特に胃腸の働きを担う五臓の「脾」は湿気に弱く、梅雨時期に働きが低下して余分な水がたまり、むくみや吐き気、下痢、関節痛などを起こします。日本人に多い水太りさんもこのタイプ。漢方・養生で水分代謝を高めましょう。 ※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

体重の6割近くを占める水分。梅雨時季は体内の水分がよどみがちで、手足や顔のむくみ、関節のこわばり、頭重感、回転性のめまい、皮膚には水疱やイボがあらわれやすいのが特徴です。

HEART 心

水周りを清潔に保つ



雨が多いと気分もどんより沈みがち。そんな時は台所や浴室、トイレなど、水周りを掃除して爽やかに、気分もスッキリさせましょう。パジャマや布団などの寝具を乾かすことも忘れずに。

BEAUTY 美

半身浴で余分な水を流す



ジメジメした日は半身浴でスッキリしませんか？肩が冷えないように乾いたタオルをかけ、好きな入浴剤を加えた湯船に浸かりましょう。サウナと違って疲れにくく、じっくり発汗できます。

FOOD 食

お茶にひと工夫で水巡り



水がよどみややすい季節に水分摂取は、「温かいものを少量ずつこまめに」が基本。シソの葉や柑橘の皮を烏龍茶やほうじ茶、紅茶に加えると胃腸が整い水を巡らせてくれます。コーン茶もおすすめ。

体の中に余分な水分が滞ると、胃腸の働きが弱まり、むくみやすくなります。そんな時は刺激物や冷たいものを避け、温かくやさしい味付けの食事をとりましょう。旬の豆類やウリ科の野菜のスープがおすすめです。

冬瓜と緑豆のスープ

【作り方】

1. 干しえびは水で洗い、浸るくらいの水でやわらかくなるまでもどす。もどし汁はとっておく。
2. 冬瓜は種をとって皮をむき、1.5cm角に切る。
3. 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、緑豆、冬瓜、えび、えびのもどし汁、薄口しょうゆを入れて20分間、中火で煮る。
4. 冬瓜がやわらかくなったら、Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、完成。



【材料2人前】

冬瓜..... 1/20 個
 緑豆..... 小さじ 1 と 1/2
 干しえび 大きじ 1
 だし汁 3 カップ
 片栗粉..... 適量
 薄口しょうゆ..... 大きじ 1/2

A 料理用日本酒..... 大きじ 1
 おろし生姜 小さじ 1/4
 塩・胡椒..... 少々

薬膳的な食材のはたらき



冬瓜

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

体の水分代謝を整えむくみに有効。淡泊な味わいで食欲がないときもおすすめ。



緑豆

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

解毒作用があり、体の余分な熱をとるの
 で、むくみや吹き出物、口内炎などによい。



えび

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

体を温めて、体力、気力をアップさせる
 強壮効果がある。足腰の冷えにもよい。

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

ごれいさん

五苓散

体内の水を巡らせる漢方薬で、
 むくみや吐き気、下痢など
 様々な水たまりを解消する。

効能・効果

のどが渴いて、尿量が少なく、はき気、嘔吐、腹痛、
 頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：
 水瀉性下痢^{※1)}、急性胃腸炎(しぶり腹^{※2)}のものに
 は使用しないこと)、暑気あたり、頭痛、むくみ

注 1)「水瀉性下痢」とは、水様性の下痢を指します。

注 2)「しぶり腹」とは、残便感があり、くり返し腹痛を伴う便意を催すもののことです。

KAMPO medicine



ケイヒ
 [桂皮]



ソウジュツ
 [蒼朮]



チョレイ
 [猪苓]



ブクリョウ
 [茯苓]



タクシャ
 [沢瀉]

漢方専門店のダイエットフェア

—— 開催中 6/30まで ——

店舗一覧

全国に16店舗
 お気軽にどうぞ



くすりにほんどう

薬日本堂株式会社 www.nihondo.co.jp