



おたねにんじん  
**御種人参**  
Panax ginseng

日陰で丁寧に育てられるウコギ科植物の根。「大補元氣(だいほげんき)」といい、氣力・体力を養ってくれるので、薬膳でも重用される。



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。

**しょうしょ 小暑**  
7.7 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。

## 食はこころとからだを養う元氣の源 暑い夏こそ食事の見直しを

日本の夏は蒸し暑いのが特徴で、ジメジメした大気によって身体は重だるく、やる気も体力も損なわれます。暑さをしのぐための冷たい飲み物は、摂りすぎると身体を内側から冷やし、消化吸収を担う五臓の「脾」を傷めます。また食欲がないからといって食べないと、発汗で消耗した体力や潤いを補えません。暑い夏こそ食事を見直し、元気に過ごす土台作りをしましょう。米は元氣を補う代表食材。食欲がなくても食べやすいお粥やおむすびなどもよいでしょう。

※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

梅雨から続く湿気と暑さにより、身体は重だるくなりがち。吐き気や下痢などを伴う胃腸トラブルが多く、疲れやだるさ、むくみ、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

朝活でゆとりある一日を



夏は早起きを習慣にして、日差しがまだ弱い朝の活動を心がけましょう。散歩や体操をする、掃除をするなど身体を動かせば、心身ともにリフレッシュしてゆとりある一日がすごせるでしょう。

### BEAUTY 美

さんかんかいん  
「酸甘化陰」で肌を潤す



紫外線の影響と発汗による潤い消耗でダメージを受ける肌。化粧水や日焼け止めなどによる外ケアと同時に、酸味と甘味で内側からも潤しましょう。レモンのハチミツ漬や梅ドリンクなどがおすすめです。

### FOOD 食

夏野菜と薬味で元氣アップ



トマトやナスなどの夏野菜は熱を冷まして潤いを補います。酸味を加えた料理は汗のかき過ぎを抑えてくれます。冷やした麺類などを食べる時は薬味を忘れずに。お腹が冷えるのを防いでくれます。

蒸し暑い時期はつい氷入りドリンクやアイスクリームなどに手が伸びてしまいがちですが、おなかを冷やしてしまうと胃腸の働きが低下し、エネルギー補給がしにくくなるので注意が必要です。ほてりを冷まし水分を補ってくれる、きゅうりやスイカ、冬瓜などのウリ科の野菜を料理に上手に取り入れましょう。

## そばとクレソンときゅうりのおぼろ和え

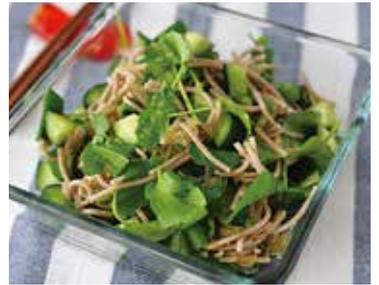
【材料2人前】

そば..... 40g  
 クレソン..... 1/2 束  
 きゅうり..... 1 本  
 おぼろ昆布..... 10g

A 酢..... 大さじ2と1/2  
 だし汁..... 大さじ1  
 砂糖..... 大さじ1と1/2  
 塩..... 少々

【作り方】

1. そばはたっぷりのお湯で、こしが残る程度にゆであげ、水で洗い5cmの長さに切り、水気を切る。
2. クレソンは水洗いし、食べやすい大きさにちぎる。
3. きゅうりはへたを切りおとして、1.5cm角に切り塩を少々ふって、5分程おき、下味をなじませる。
4. Aの調味料を合わせて三杯酢を作る。
5. ボウルに1のそばと2のクレソン、3の水気をしぼったきゅうりを加え、ちぎったおぼろ昆布を加えさつと混ぜて器に盛り、食べる直前に4を回しかける。



薬膳的な食材のはたらき



そば

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

消化不良や胃もたれ、軟便、高血圧の予防などに良い。



クレソン

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

余分な熱をとりイライラを鎮める。血と水の巡りを良くする。



きゅうり

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

体の熱をさまし、のどの渴きをいやし、水分代謝を良くする。

漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

りっくんしとう  
**六君子湯**

君子のようにやさしく胃腸を整え、元気を補う漢方薬。  
 夏のだるさや食欲不振にも有効。

効能・効果

体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、みぞおちがつかえ、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいものの次の諸症：  
 胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐



ハンゲ [半夏]



ビャクジュツ [白朮]



チンピ [陳皮]



フクリョウ [茯苓]



タイソウ [大棗]



カンソウ [甘草]



ショウキョウ [生姜]



ニンジン [人參]

夏の健康  
**サポートフェア**  
 2025. 7.1(火)~7.31(木)

店舗一覧

全国に16店舗  
 お気軽にご来店ください

