



びやくじゆつ

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。



えっきけんび

「益気健脾」で夏も元気に！

暑い時こそしっかり食べて夏バテ対策

梅雨明けの猛暑は、エネルギーである「気」と「潤い」を削り、体力の消耗や眠れないほどの疲れを招きます。漢方では、汗と共に漏れ出る「気」の消耗を防ぐのに「酸味」が有効だと考えます。梅干や酢で過度な発汗を抑え、体内の潤いを守りましょう。また、冷たい物の摂り過ぎは禁物。水分は少量ずつこまめに補い、穀類や豆類など元気を補う食材をしっかり食べる「益気健脾」の養生が大切です。内側から整えることで、質の良い睡眠と元気回復に繋げましょう。

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
7.7

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
7.23

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。

漢方ライフケア

梅雨から続く高温多湿な気候により、疲れや身体の重だるさ、胃腸トラブルがあらわれがち。のぼせによる頭痛や不眠、冷房や冷たいものの摂り過ぎによる冷えなどにも注意が必要です。

HEART 心

短時間の昼寝で元気回復



漢方では「陽中の陰」と言い、昼間の休憩が元気回復の鍵になると考えます。食後の5~10分を昼寝に充ててみましょう。静かな場所で目をつぶり、何も考えない時間を持つだけでもよいでしょう。

BEAUTY 美

ぬるめのお湯でリラックス



夏はシャワーで済ませる人も多いようですが、疲れを癒やすために、ぬるめのお湯に浸かってリラックスするのがおすすめです。風呂上がりは、紫外線を浴びた肌を化粧水でしっかり潤しましょう。

FOOD 食

さんかんかいん
「酸甘化陰」で潤いチャージ



薬膳では、汗の漏れを防ぐ酸味と元気を補う甘味を合わせて摂ると、潤いを補充できると考えます。甘酸っぱい紫蘇ジュースや梅シロップ、梅干のおにぎり、夏野菜の梅肉和えなどもおすすめです。

蒸し暑い時期こそ和のスイーツ・ドリンクがおすすめです。代表格の小豆は余分な熱を冷まし、むくみを解消してくれます。透明感が涼しげな葛や寒天にも、余分な熱をとってくれる効果があります。漢方では、緑茶・抹茶は湯きをいやしイライラを鎮めると考えられています。和素材のチカラで暑さを乗り切りましょう。

三色豆の葛切り

【材料2人前】

くこの実 小さじ 1
 葛切り 100g
 黒豆 50g
 小豆 25g
 緑豆 25g

〈調味料 A〉

黒砂糖 大さじ 2
 はちみつ 大さじ 1/4
 水 カップ 1/2

【作り方】

1. 葛切りはたっぷりの湯で透明になるまで煮る。流水にさらして、水をきる。
2. 鍋にAを入れてとろっとした蜜状になるまで弱火で煮て、冷ましておく。
3. 冷えた1を器に盛り、黒豆・小豆・緑豆・くこの実をのせ、2をかけて完成。



薬膳的な食材のはたらき



葛粉

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

とろみをつける働きから、潤いを補い、首肩のこわばりをゆるめると考えます。



黒豆

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

漢方で黒は五臓の腎を養うといわれ、「血」「水」を巡らせると考えます。



小豆

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

余分な水分や熱を取り除くといわれ、むくみが気になる時に使われます。

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」の元気を養うため、夏の倦怠感や食欲不振にも用いられる

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]



カンソウ
[甘草]



ショウキョウ
[生姜]



ショウマ
[升麻]



チンピ
[陳皮]

出典：「東洋漢方製剤」添付文書

店舗一覧

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

