

2016年6月号 小島薬局漢方堂



パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます

梅雨のおススメ漢方薬！

じめじめして気持ちまで憂鬱になる梅雨の季節が近づいてきました。この時期になると、何となくだるい、頭が重い、関節が痛い等といった体の不調を感じたことはありませんか？

漢方ではこれらの原因を“**湿邪**”と言い、過度の**湿気**や代謝されずに残った**余計な水分**が体内に溜まる事で、**体がだるい・むくみ・吐き気・食欲不振・下痢・軟便**などの胃腸障害、**ニキビ・アトピー性皮膚炎**などの皮膚疾患、**頭痛・腰痛・関節痛**といった痛みの原因になると考えます。

西洋医学で胃腸にあたる働きを持つ臓器を漢方では「**脾**」とよび、特に“**湿邪**”の影響を受けやすいと言われています。「**脾**」には消化吸収と水分代謝の働きがあり、梅雨時や冷たい物の摂り過ぎ等によって湿邪がこの働きを弱めると全身の新陳代謝が悪くなり上記の様な体調不良が現れやすくなります。湿邪は一度体に定着してしまうと取り去ることが難しく、これらの不調がずるずると長引いてしまう事もあるため、長引かせない為にも胃腸の機能を高めて体に入った湿邪を取り除き、新陳代謝を活発にする必要があります。

そんな梅雨の体調不良でお困りの方におススメの漢方薬が、“**勝湿顆粒**”です！勝湿顆粒は中国では「**藿香正気散**」と言い藿香や紫蘇葉などの爽やかな芳香性成分が豊富に含まれており、湿邪を取り除いて胃液の分泌や胃腸の蠕動運動をバックアップして食欲を増進させ、消化機能を高めてくれ効果があります。

このため、**旅行中の食あたり・水あたり**、**お酒の飲みすぎや食べ過ぎからくる胃のもたれ**などの**胃腸症状**、**下痢や腹痛**など**お腹からくるタイプの風邪**といった症状にも“勝湿顆粒”はお使い頂けます。

勝湿顆粒は名前の通り湿に打ち勝ち、胃腸だけでなく体全体をスッキリさせてくれる漢方薬です。梅雨から夏にかけてより快適に過ごすためにも、勝湿顆粒はおススメです！

梅雨に負けない食養生

梅雨は湿度が高くなり、1年で大変過ごしにくい時期です。「暑いから…」「じめじめするから…」といって冷たい物をたくさんとっていませんか？冷たい物をたくさんとることで体が冷えてしまい、胃腸の働きを鈍くしてしまいます。結果、食欲不振・下痢などを引き起こしてしまいます。

梅雨に勝つ！！3カ条

- 汗をかきましょう
散歩・ストレッチなど軽い運動をしたり、お風呂は湯船にゆっくり浸かって半身浴で汗をかきましょう。
- 体を冷やさないようにしましょう
刺身や生野菜、冷たい飲み物の摂り過ぎに注意しましょう。
- 旬のもの、香りのよい物を食べましょう
夏野菜は、体の余分な熱をとり、また余分な水分を尿にして体内から出す作用があります。(きゅうり、トマト、ナス、西瓜、とうもろこし、冬瓜、ゴーヤ、カボチャなど)また、ねぎ、しょうが、にんにく、大葉、みょうがなどの香りの強い野菜は、体を温める作用があります。
※夏野菜も摂り過ぎると体を冷やしてしまうので、生は程々にし、主に加熱して食べることをおすすめします。

おすすめレシピ 食欲増進！白身魚のあんかけ(3人分)

- | | |
|---|--|
| <p>【材料】きゅうり---1本
にんじん---1/2本
白身魚---3切</p> <p>調味料A
酒---大さじ1
しょうが---少々
塩、こしょう---少々</p> <p>調味料B
酒---大さじ3
水溶き片栗粉---(水1、片栗粉大さじ2)
しょうが---少々
ねぎ---3本
塩、こしょう---少々
しょうゆ---小さじ1
油、ごま油、塩、片栗粉</p> | <p>【作り方】①しょうがは千切りにし、調味料Aをあわせる。
②白身魚に調味料Aをまぶしておく。
③きゅうりとにんじんを千切りにし、10秒間塩ゆでし、水で冷やして水気を切る。
④②の魚の水気を切り、片栗粉を薄くまぶし、180℃の油で揚げて皿に並べる。
⑤調味料Bのしょうが、ねぎをみじん切りにする。
⑥熱したフライパンに油をひいて③を軽く炒めてから、④の皿の上ののせる。
⑦熱したフライパンに油をひいて⑤を炒め、調味料Bを入れ、とろみが出たら仕上げにごま油を加え、魚にかける。</p> |
|---|--|

オリジナル健康茶もおすすめです！！

当店の健康茶ははぶ茶とハト麦がブレンドされています。はぶ茶は決明子が原料のお茶で、ハト麦は薏苡仁という生薬として使われるほど効能の高い食材です。双方ともに血流やリンパ液の流れを良くし、老廃物の排泄促進や胃腸機能の向上効果があるされています。健康茶を飲んで、じめじめした梅雨を乗り切りましょう。