

東洋医学通信

<発行元>
阪神中国医学研究所
尼崎市長洲本通1-16-17
<連絡先>
06(6488)8149

秋から冬にかけての すこし方

東洋医学では人間と自然(季節・気候など)との関係を非常に重視していて、季節を考えて生活をすることで病気を予防します。秋は乾燥から身体を守り、体に潤いを与える食材を選び、冬に備えた身体作りをすることが必要です。

また、東洋医学には五行という5つのグループ分けをする考え方があって、それに基づくと秋にトラブルを起すしやすい体の場所は「肺」「大腸」「鼻」「皮膚」となります。一見なんの関係もないように見えるグループですが、大腸が乾燥し便秘になると肌荒れを起したり、アレルギーが出やすい場所としては皮膚、鼻、喘息(肺)です。最近アレルギーの改善に腸内細菌を整える方

法が取られたりと色々関係がある場所です。秋は、それらの部位を乾燥から守ることも必要です。



秋から冬にかけてよく飲まれる漢方薬には、潤いを与える「麦門冬」、元気をつけ喉の乾燥を防ぐ「朝鮮人參、粳米(お米)」、血の巡りをよくし元気をつける「当归」などの生薬の組み合わせたものがあります。五行の考え方から喉の乾燥を防ぐ漢方薬を皮膚の乾燥にも使います。



秋から冬に取りたい食材 と、それを使ったお料理

銀杏 肺にたまった熱を取り潤し咳を止め痰を取るといわれています。少し毒があるので沢山食べないように。

黒米 元気を補い気力の低下を防ぎ肺にも元気を与えます。

山芋 消化機能を整え食欲を促進する、体の水分代謝を正常にする、肺を潤して咳を止める、腎臓の働きを高め頻尿を改善する、老化を予防するなどの働きがあります。

貝柱 からだを潤し、めまいや喉の渇き、食欲不振に効果があります。

「炊き込みご飯」

これらを使って秋の「炊き込みご飯」はいかがでしょうか。東洋医学では秋のテーマカラーは白になるので白いものもお勧めです。白い大根、キノコなども入れ

ていただいてもいいかと思えます。

薬膳というと薬臭い料理とか中華料理のすごいものというイメージがあるようですが本来は毎日食べている食材の性質を知り季節、体調を考えて日常に取り入れてもらうことを目的としています。銀杏も山芋も生薬としても使われています。

「豚肉と山芋の炒め物」

味付けはお好みで構いません。「オイスター味」や「梅味」がお勧めです。

豚肉 元気を補う作用があり、空咳、便秘などにも効果があります。

梅 血流を良くし、むくみを解消して、殺菌作用で食中毒を予防するなどの効果があります。また喉の渇きを癒やして咳を止めるのも効果的です。さらに汗や尿などが出すぎるのを止める効果があります。

この他、潤いを与える食材としてはナッツ類(種)、ごま、ユリ根、鴨肉などがあります。

(裏へ)

胡麻和え、ナッツ和えも副食にい
いですね。

「くだもの」

秋は「くだもの」の季節ですよ
ね。「くだもの」には肺や身体を
潤す効果のあるものがたくさん
あるのですが、糖分が多く含まれ
ているので取り方に注意が必要
です。できれば、寝る前ではなく
朝食に食べていただくのがお勧
めです。また、「くだもの」には
身体を冷やす作用のあるものも
多いのでドライフルーツや身体
を温めるものと一緒に取っても
らう方がこれからの季節にはい
いと思います。生姜と一緒に甘煮
にしたり生姜湯や紅茶と一緒に
食べてもらったりと。



「デザート」

デザートといえば咳止めの生菓
を使った有名な中華デザートが
あります。それは杏仁豆腐です。

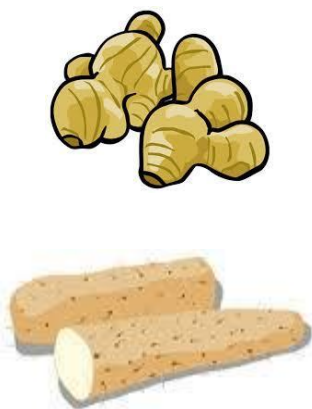
杏仁は生菓としては「アンニン」
ではなく「キョウニン」と読むの
ですが「アングの種」で肺を潤し
て痰を出しやすくし、咳を止める
効果があります。咳止めの漢方薬
にはほとんどといっていいほど
含まれています。ただし、杏仁豆
腐と書いてあっても杏仁が必ず
使われているとは限らないので
牛乳寒天でないことを確かめて
お召し上がりください。

「生菓」



秋の季節と薬膳のことを書か
せていただきましたが、すこしは
東洋医学が身近に感じられまし
たでしょうか。生菓は食材の中で
効能効果が強いものと思ってい
ただいても間違いではないと思
います。強い効果のあるものは薬
としか使われませんが元気をつ
けたり身体を温めたりする物は
食材としても生菓としても使わ
れています。その代表が「山芋」
やよく話題に上る「生姜」です。

この2種類だけみてもたくさん
の漢方薬に使われています。この
他にも食材の中には食べ物とし
てだけでなく生菓として漢方薬
の含まれているものが数多くあ
ります。



東洋医学の考え方を知っても
らい健やかな毎日を送ってもら
えるよう阪神漢方クリニックで
は不定期ですが「薬膳の学習会」
としてお話をしています。ご興
味のある方はぜひご参加くださ
い。また、今回お話しさせていた
だきました「秋の薬膳」の資料も
お渡ししています。ご希望の方は
阪神漢方クリニック内の薬局ま
で。

漢方クリニック薬剤師

福田 裕子

阪神漢方クリニックの特徴

- ◎生薬、エキス剤、煎じ薬、二百種類以上がそろっています。
- ◎内科が基本ですが、婦人科、皮膚科、胃腸科などの専門知識をもった医師がそろっています。全科にわたってご相談いただけます。
- ◎漢方専門のクリニックではありませんが、西洋医学がその方に必要であれば、西洋薬を処方することもあり、尿や血液の検査も行います。その他必要な検査は、グループ内の診療所で受けていただけます。
- ◎クリニックで吟味した生薬、エキス剤など調剤したお薬を薬剤師が窓口でお渡ししていますので、その場でのご相談にも対応させていただきます。また、費用も院外処方よりもおさえられます。
- ◎痛み、コリ、しびれなどの症状や免疫力を高めるには鍼灸療法が最適です。漢方薬と併用することで効果が増します。

阪神漢方クリニック

電話 〇六六四八七二五〇六