

今月のテーマ

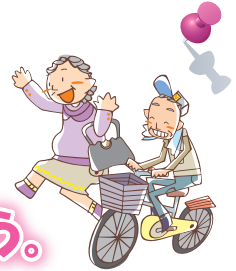
秋の養生訓

高視聴率を誇り、何度となく再放送されている医療ドラマ「宮廷女官チャングムの誓い」を、見たことはなくても、聞かれたことはあるのではないのでしょうか？
`食がもたらす身体への影響、`自然の恵みである薬草の効果、`身体の声を教えてくれる脈診、`自然に寄り添った手法の奥の深さ、`身体的神秘、`が見た人々を釘付けにしてしまいました。チャングムの世界はまさに、生命そのものが備えている自然治癒力を引き出す優しい医療なのです。自然を忘れがちな現代人の心の奥底には、自然に寄り添うことの心地よさを求める気持ちがあればこそ、「宮廷女官チャングムの誓い」が圧倒的な人気を誇る番組になったのでしょう。文明の現代を生きる私達も、脈々と続く偉大な自然をあらためて見つめてみませんか？



秋は夏の暑さに疲れた身体を癒し、
寒い冬に備える季節です。

健康な秋の過ごし方を覗いてみましょう。



秋の身体

秋は乾燥の季節です。乾燥によって、体液が奪われ、皮膚のかさつき・鼻炎・呼吸器系のトラブル(咳・痰・喘息など)を起こしがちです。
また、東洋医学では肺と大腸は表裏一体の関係にあるとされていて、肺と大腸は連動して作用し、肺のトラブルが大腸の不調にも繋がり、腸内に滞っていた毒素が、吹き出物・シミとして肌に現れるとされています。便秘によるお肌のトラブルを経験された方も多いのではないのでしょうか？

秋の食養生

乾燥による症状を防ぎ「肺・大腸」の働きを補う食材こそが
秋の身体が喜ぶ食材です



辛みの食材〔ねぎ・生姜・わさび・唐辛子・大根・玉ねぎ・しそ・にら〕
水分の滞りを改善し、皮膚・呼吸器系の働きを改善。
大腸の働きを活性化し、便秘を改善。



梨 乾燥による症状を和らげる“百果の長”(中国)。



柿 喉や口の乾燥を止める。



サトイモ 体内に溜まった毒素を吸出し、腸内の滞りを改善。
便通をうながす、免疫力を促す亜鉛を含み
冬の風邪防止に最適。

● “サトイモ”の美味しい簡単レシピをご紹介します ●



サトイモの 揚げみそ煮

材
料

- サトイモ 500g
- 片栗粉
- 煮汁①

煮
汁
①

- ・だし 大さじ 3
- ・砂糖 大さじ 1~1.5
- ・酒 大さじ 2
- ・淡色味噌 大さじ 3

- ① 皮をたわしでこすって洗い、竹串がスッと通るまで約25~30分蒸す。
- ② 粗熱が取れたら皮をむき、片栗粉を薄くまぶして、170℃の油でカリッと薄きつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋に煮汁①の材料を混ぜ入れて、揚げたサトイモに味をなじませる。

何も知らなくても、旬の食材に私達の健康をゆだねれば、賢い健康生活が送れることを
あらためて感じます。この秋は是非、自然の優しさをご堪能下さい。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>