

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。
「医食同源」という言葉があるように、毎日の食事は私たちの健康の源です。今月の健康あいネットでは、健康づくりに役立つ食事の知識として、「薬膳」についてご紹介します。



齋藤啓子
1973年、横浜市生まれ。
宝塚歌劇団出版編集部にて定期出版物のほか、企画物や写真集などに携わる。
帰国後、劇団四季編集部を経てエッセイストとして活動中。

健康エッセイ

⑥

ふくらはぎの秘密

息子が足首を痛めて学校から帰ってきた。「なんか足首痛くしちゃってさあ」という息子に、「ふーん、じゃあ湿布でも貼っておけば」とのん気に答えた私。

夜、お風呂に入るために靴下を脱いだ息子の足を見てびっくり！足首だと思っていたのに、つま先までパンパンに腫れて、真紫色なのだ。こりゃいかんと足を湯船に浸けるのをやめさせ、湯上りに大きな湿布をべったり貼って休ませた。

病院へ行くと、先生の見立ては「アキレス腱が炎症を起こしていますね。」思わず、「えっ！足の甲とか腫れないんですか？指先も腫れていますけど」と、大胆にも先生に異を唱えてしまった。びっくり眼の私は、

「お母さん、人の体は繊細で、複合的に悪くなったりするんです。原因は一つでは無いんですよ」と、先生に静かに諭されたのである。



毎日学校から帰ってくる、とにかく腫れとむくみが酷い。きつく巻いているわけではないのに、包帯の跡がくつきりつくのだ。しかし、朝になると、多少な

りともむくみが減っている事がわかってきたので、本棚から「ふくらはぎを揉むとよい」という内容の本を引っ張り出して読み直し、早速息子のふくらはぎを揉んでみた。これがすごぶる良かったようで、息子も休み時間にせつせと揉んでいたようだ。

ふくらはぎは、「第二の心臓」というくらい、ふくらはぎの筋力は血液を循環させる働きがあるという。血気盛んな子どもですら、ちょっと安静にしていたくらいでこのむくみ具合だ。お年を召した方ならば、更にむくんでしまうに違いないけれど、テレビを観ている間などほんの少しの時間、ふくらはぎを気にかけてやるだけで、随分違うらしい。

「お母さん、もんでー。」

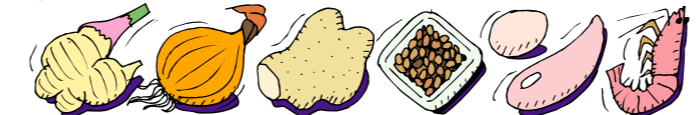
ほらきた！揉んでコール！仕方ない、早く治るように心をこめて揉んでやろう。

薬膳の考えを毎日の食事に！

「医食同源」という言葉があるように、毎日の食事は私たちの健康の源です。今月の健康あいネットでは、健康づくりに役立つ食事の知識として、「薬膳」についてご紹介します。

●気虚におすすめの食材

ショウガ、ニンニク、タマネギ、ヤマイモ、カボチャ、豆類、豆腐や納豆など豆製品、卵、牛肉、鶏肉、エビ



×気虚のときに控えたい食材

冷たいもの、生もの、菓子類、唐辛子やワサビなど刺激の強い食材

●気滞の症状

頭痛、イライラしやすい、体が重かったり、張ったり、つかえた感じがする

●気滞におすすめの食材

柑橘類、セロリ・セリなどの香味野菜、貝類、レバー、イカ、ジャスミン茶、ラベンダー茶

×気滞のときに控えたい食材

味の濃いもの、頭痛・イライラがあるときは辛いもの

●「血」の未病を改善する食材

血が不足した未病の状態を「血虚（けつきょ）」と言い、立ちくらみなどが起きます。血が滞った未病の状態を「瘀血（おけつ）」と言い、肩こりや神経痛などが起きやすくなります。

●血虚の症状

貧血、立ちくらみ、めまい、不眠、目がかすむ、肌荒れ、こむらえり

●血虚におすすめの食材

レバー、赤身肉（豚、牛）、ブロッコリー、人参・ゴボウなどの根菜類



×血虚のときに控えたい食材

冷たいもの、生もの、菓子類、唐辛子やワサビなど刺激の強い食材

●瘀血の症状

頭痛、肩こり、神経痛、静脈瘤、皮膚や唇が青ざめる

●瘀血におすすめの食材

ショウガ、ニンニク、ニラ、ネギ、キャベツ、ブロッコリー、イワシやサバなどの青魚、黒酢



×瘀血のときに控えたい食材

バター・マーガリン・霜降り肉など脂肪の多い食材、塩辛いもの、冷たい飲み物やアイス

●「水」の未病を改善する食材

水は漢方では「津液（しんえき）」とも言い、津液が不足した未病の状態を「津液虚（しんえききょ）」と言い、皮膚の乾燥や喉の渇きが起きます。水が滞った未病の状態を「水毒」と言い、むくみや冷え性になりやすくなります。

●津液虚の症状

皮膚の乾燥、喉の渇き、手の平や足の裏がほてる、寝汗

●津液虚におすすめの食材

ヤマイモ、キクラゲ、レンコン、ピーマン、トマト、豆乳、豆腐、鶏肉

×津液虚のときに控えたい食材

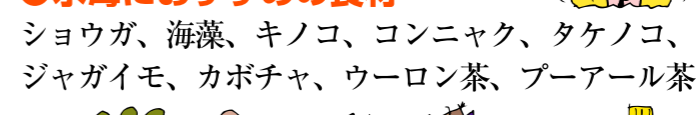
香辛料、香味野菜、冷たいもの

●水毒の症状

むくみ、冷え、体が重だるく感じる、胃腸がムカムカする、食欲低下

●水毒におすすめの食材

ショウガ、海藻、キノコ、コンニャク、タケノコ、ジャガイモ、カボチャ、ウーロン茶、プーアル茶



×水毒のときに控えたい食材

バター・マーガリン・霜降り肉など脂肪の多い食材、卵、味の濃いもの、炭酸飲料、冷たい飲み物やアイス



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

漢方薬について

漢方薬とは、植物や動物、鉱物に由来するいくつもの生薬を組み合わせて作るお薬で、誰もがもともと持っている治癒力を高めることを基本にしています。西洋医学では出来上がったお薬の中から最適のお薬をえらびますが、漢方薬には個々の患者さんの症状に合ったオリジナルのお薬を処方するという特徴があります。西洋医学のお薬と漢方薬の大きな違いは、一般的な西洋医学のお薬が即効性を求めて作られているのに対して、漢方薬は病気に対する抵抗力や病気に負けない体質にしていくことを目指して作られていることです。

■漢方薬と健康保険

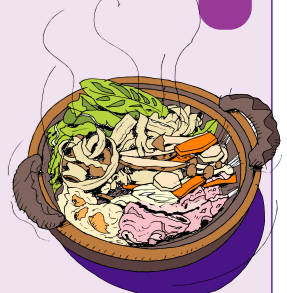
漢方薬は健康保険が使えないと思っている方がいるようですが、保険適用の漢方薬は数多くあります。ただし、漢方を専門にしている医療機関の一部には保険がきかない自由診療(自費診療)のところもありますので、受診の際に確かめてください。

■服用する際の注意点

漢方薬は副作用が少ないと思っている方が多いようですが、どんな薬も効果があると同時に副作用もあります。漢方の原材料である生薬の成分を分離して作られている西洋医学のお薬も多くありますから、漢方イコール副作用なしとは単純に考えないでください。漢方薬も西洋医学のお薬も、お薬を服用する際は医師や薬剤師にも相談するようにしましょう。

●健康メニュー

根菜鍋



寒くなる季節の気と血の不足は風邪のもと。気血の不足を防ぐ根菜類と豚モモ肉のお鍋をお試しください。根菜類は漢方薬材でもあるヤマイモとタシがよく出るゴボウを入れ、あとは彩りよくニンジンなどをお好みで。豚モモ肉は極薄切り肉を団子状に丸めて入れる。いつもの違った食感が楽しめます。