

# 健康相談

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽に行ける健康相談スポット。今回のテーマは「陰虚」。食養生を中心とした対処法を「北海道中医薬研究会」にお聞きします。

私は中医薬研究会の  
マスコット・冠元(かんげん)  
です。今年で19歳。  
実は孫も2頭います



成都大熊猫繁育研究基金会  
www.pandaFOUNDATION.org



## 体のほてりや目・肌・口の乾き 「陰虚」タイプは潤い不足

### パンダ保護養育活動

日本中医薬研究会は、中国・成都のジャイアントパンダ繁殖研究基地にいる「冠元」の養育費寄付を通して、自然保護活動を行っています

### 食養生からアプローチ 「味の法則」を覚えよう

中医学(中国の伝統医学)では、人間の体を構成する成分を「気・血・津液(水・精)」としている。「津液」は汗や涙、リンパ液や胃液といった体液成分の総称で、体内の水分代謝に関わるラジエーターのような働きを持つ。「陰虚」は、この津液と血が不足して体がオーバーヒート気味になった状態だ。ほてりや便秘、肌や口の乾燥、ドライアイなどの症状が現れる。慢性的な症状のほか、運動や発熱による大量発汗で一時的に症状が出る場合もあるそう。

別海町で「ドラッグストア大和屋」を営む森田寿浩さんは、「中成薬と食養生を合わせて対処する」といいます。体潤い不足を冷ますといわれる食材を摂りましょう」とアドバイス。お薦めはゆり根やレンコン、長イモや豚肉、ハチミツなど。ピリ辛食材やネギのような香味野菜は熱を生むので控えたほうが無難だそう。また、水分の摂り過ぎも要注意。体を駆動するエネルギーの「気」が対応しきれず余分な水がたまり、流れが滞ってしまうのだとか。

陰虚が気になるときに使われる中成薬 ● イスクラ麦味参顆粒 ● 杞菊地黄丸 など



「ゆり根のスープ」は辛甘化陽、「はちみつレモンジンジャー」は酸甘化陰と辛甘化陽の「味の法則」を適用。体を潤す2品をどうぞ

#### 【ゆり根のスープ】

材料(4人分)

- A [ ゆり根(鱗片) …… 3個分  
ブイヨン …… 12g  
豆乳または牛乳 …… 適量  
大葉 …… 2枚分

- 鍋にAとひたひたの水(分量外)を入れ、押しつぶすように混ぜながら弱火で20分ほど煮込み、ペースト状にする
- ①に豆乳または牛乳を1:1の割合で混ぜ、ひと煮立ちさせる。器に盛り、みじん切リした大葉を散らす

#### 【はちみつレモンジンジャー】

材料(1人分)

- A [ はちみつ …… 大さじ1 強炭酸水 …… 適量  
ショウガ …… 適量 レモン …… 1/2個

- レモンは輪切りを1枚作り、残りを搾る
- グラスにレモン汁とAを入れる。強炭酸水を注ぎ好みの濃さにして、輪切りを飾る

### お答えします



代表 森田 寿浩さん

#### ドラッグストア大和屋

国際薬膳食育師、国際中医専門員。  
「当店の特色は、伝統的な生薬や中医薬をそろえていることです。体のバランスが健康的に整うように全力でサポートします」

野付郡別海町中春別東町60  
電話：0153・76・2001  
営業時間：9:00～19:30  
定休日：日曜



代表 美馬 俊哉さん

#### みま薬局

薬剤師。「元気で長生き」するためのお手伝いをする相談薬局です。病気をしてみじみと分かる健康のありがたさ。病気にかかりにくい体質づくりをお勧めします。どんな小さなことでもぜひご相談ください」

白糖郡白糖町西庶路東1条南2丁目1-3  
電話：01547・5・3793  
営業時間：8:30～19:30(※土曜は～15:00)  
定休日：日曜・祝日

### 北海道中医薬研究会について

北海道中医薬研究会は、中医学の理論と臨床経験に基づいて、地域医療への貢献を目指す団体。道内各地に全42店舗の会員店があります。



道東エリア9店舗をはじめ、道内各地の会員店の詳細は、左のQRコードにアクセスすると見ることができます

<https://hokkaido-kanpo.com/>

北海道中医薬研究会

ニ－ハオ・シンシン



### 来店プレゼント

お近くの会員店に健康相談のご予約をする時に「HOを見た」と伝え、来店した際に、健康を保つための養生法を分かりやすく説明した小冊子「中医学に学ぶ体質別食養生」と、冊子の中でも紹介されているイスクラの健康茶「晶三仙」をプレゼント

