



街の身近な vol.21

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。上手に活用するために、気になる漢方のあれこれを「北海道中医薬研究会」にお聞きます。

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20歳。実は孫も2頭います



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ある「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

成都大熊貓繁育研究基金会
http://www.panda-foundation.com/

生命エネルギーを司る「腎」は寒さが苦手。大切な腎を守ろう

冬に意識したい「補腎」食・生活養生の配慮を

秋が深まる北海道。冬を迎える前に理解を進めておきたいのが、中医学(中国の伝統医学)でいう「五臓」の一つ、「腎」だ。腎は寒さに弱いため、冬にしっかりと守っておかないと、春先にダメージがやって来るといわれている。「腎は、人間の成長・発育・生殖・老化に関わる内分泌系や泌尿器系、自律神経系や免疫系の機能を司るとされています」と教えてくれたのは、帯広市で「漢方サロン&薬膳カフェ・フエ・フイグ」を営む前田恵美子さん。腎は腎精(=生命エネルギー)を貯蔵する場所。中医学では、さまざまな不調や老化現象は、腎精不足により現れると考える。腎精には、両親から受け継いで生まれつき持っている「先天の精」と、飲食物や呼吸によって自ら作り出す「後天の精」があるが、生命活動をするだけで自然に減っていくそう。「先天の精は増やせないで、後天の精を補充することが大切なんです」。

無理なダイエットや偏食が続けると、腎精が作れなくなり、若くても骨や歯がもろくなり、冬に意識したい「補腎」食・生活養生の配慮を。耳鳴りや目の不調、薄毛や白髪、記憶力の低下にも関わっているという。「腎は、女性・男性を問わず生殖器との関わりも深いんです。不妊の悩み相談は多いですね。最近夫婦で来る方もいます」。「腎」が充実している人は、元気で見た目も若々しいのだとか。では、大切な「腎」を守るために、冬はどんなことに気を付けると良いのだろうか。「一番は、体を冷やさないこと。特に三首といわれる首・手首・足首はしっかり保温してください。夜更かしせず、早めの就寝を心掛けましょう」。また、食も大切な要素。腎の働きを助けるのは、黒豆や黒ゴマ、黒キクラゲ、ヒジキなどの黒い食材だ。長イモや豆類も積極的に摂ると良いそう。「おすすめるは鍋物です。体も温まって、いろんな食材をバランスよく摂れます。とろろご飯も精力が付きますよ」。おいしく食べて、「補腎」につなげよう。

- 「腎」の症状によく使われる中成薬・健康食品
- イスクラ参茸補血丸
 - イスクラ参茸補腎丸
 - イスクラ婦宝当帰膠B
 - 加減鹿鹿二仙膠 など

お答えします



代表取締役
前田 恵美子さん

漢方サロン&薬膳カフェフイグfig

「薬膳カフェ」を併設した漢方サロンです。漢方相談を身近に感じていただけるように多彩なイベントも開催。笑顔で毎日を送っていただくお手伝いをしています。不妊相談にも力を入れています」



カフェでは多彩なイベントも開催

帯広市南の森西1丁目6-8 電話：0155-66-9225
営業時間：曜日により異なる。右のQRコードで確認を
定休日：木・日曜、祝日(土曜は月2回休み)



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」と伝えると、来店した際に、「イスクラ貢果枸杞(こうかくこ)」(100g、有機JAS認証)をプレゼント。厳選した有機栽培のクコの実のドライフルーツで、そのまま食べても料理に使っても楽しめます。



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41店舗の会員店があります。



道東地区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

ニーハオ・シンシン

