

# 身近にある生薬 = 食べ物のお話

最近サプリメントのCMを見かけることが非常に増えたような気がします。しかしそうしたサプリ

やハーブなどを使わなくても、日本には昔から使われてきた食材の中には生薬として機能するものもあり、これらをレシピに取り入れることで健康効果が期待できます。今回は代表的な漢方薬に使われている

生薬で、ごく一部ですが日常でも使えるものを紹介してみましょう。

## ◎ショウガ(生姜) (葛根湯などに入っています。)

代表的な生薬の一つで数多くの漢方薬に入っています。殺菌作用、新陳代謝促進、冷えを取って健胃作用や消化促進などの作用もあります。



## ◎サンショウ(山椒) (大建中湯などに入っています。)

山椒も漢方薬に入っています。鎮痛、抗菌、駆虫作用があり、芳香性苦味健胃薬、駆虫薬的作用を示します。

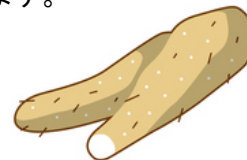
唾液・胃液などの消化液の分泌を促進し、消化管運動を活発にします。



## ◎ヤマイモ(山薬) (啓脾湯などに入っています。)

粘々系のヤマイモも漢方薬処方にちゃんと入っています。体力補強、滋養強壮、腎臓を補う作用があり、

健胃作用や消化を助ける作用もあります。



## ◎シソ(紫蘇葉) (香蘇散などに入っています。)

整腸作用があり感冒や胃腸炎などにも用いられ、熱の発散、胃腸症状緩和に用いられ、精神を安定させる作用もあります。



## ◎ミカン(陳皮) (平胃散などに入っています。)

温州みかんの皮を乾燥させたものとして古くから重宝されていました。芳香性健胃作用、鎮咳作用などがあり、食欲不振、嘔吐なども用いられます。七味唐辛子にも入っていますね。

今回は漢方薬に含まれる身近な食材のごく一部をご紹介いたしました。これらと動物性食品をうまく組み合わせることで相乗効果が期待できるわけです。試してみてください。



ヘルスファーマシー薬局 薬剤師 土生 泰彰



診察で「もしもし」「おくちあ～ん」  
「耳チェック」「予防接種」など、  
頑張ったご褒美にかわいい  
クリスマスバージョンの折り紙を  
お渡ししています♪  
さあ、上手に出来るかな??



### 【 はらぺこあおむし 】



みなさんも一度は読んだことのある世界中で愛されている本ですね。

暖かな日曜の朝、たまごから生まれたちっぽけなあおむしは、食べてもまだお腹は“ぺっこぺこ”。このフレーズが何とも腹ぺこ感を表現していますね。穴の開いたしかけのページには、お子さんと触れたり、数、曜日を言いながら素敵な蝶々になっていく姿を楽しんでみてください。

著 エリック＝カール

保育士 白石 真理子



## 今号のスタッフ一言日記



10月中旬、日光へ紅葉狩りに行ってまいりました。奥日光の方では、10度を下まわりコートを着用しないと寒くて・・・でもそんな空気の冷たさがなんだかとても気持ちよかったです。冬が秋を追い抜いてしまったようなそんな1日でした。

看護課 松中 淳子