



秋の訪れとともに空気が乾燥して、  
口や喉の乾燥感、空咳、肌のカサカサを  
感じることはありませんか？



当店でも最近、喉ががらがらする、風邪でもな  
いののに咳が出る、痰が喉の奥に貼りついていよう  
うな感じがする…などの症状がある方がお見えに  
なります。

中国医学では、「肺は燥を嫌う」という原則があ  
り、五臓六腑の中で乾燥の影響をもっとも受けや  
すいのは「肺」で、鼻やのど、皮膚など呼吸に関  
係しているところに症状が出やすくなるとされて  
います。

乾燥しているからといって、水分を補給しても  
思うように潤いは得られません。

このような身体の状態を中国医学では「陰虚」とい  
います。これはただ単に水分が不足している  
のではなく、身体に水分を保持しておく力が低下  
しているのです。

この季節は身体の水分保持能力を高めて、身体  
の内側から潤いを回復してくれる薬草、ゆりの根を  
配合したハーブティ「百潤露」や、  
麦門冬・五味子を配合した処方



百潤露

「八仙丸」が、

また食材ではれんこん・白きくらげ  
などが役立ちます。



八仙丸

みずみずしい身体を取り戻しましょう。

一丈の坂をこえんと  
思わん人は、  
一丈五尺をこえんと  
励むべし。

「法然上人御法語」

右の言葉は東京芝公園  
に隣接する増上寺の正門  
前に掲示されていた「今  
月のことば」です。

この言葉を読んで思い  
浮かんだのは、今年ロン  
ドンで開催されたオリ  
ピック・パラリンピック  
でのアスリートたちの活  
躍でした。

彼らの、そこに至るま  
での過酷ともいえるトレ  
ーニングに想いをはせ、  
翻って、私自身はどれほ  
どの努力をしてきただろ  
うか…と反省しました。

旬の薬膳

れんこんと黒きくらげの旨酢あえ

材料 (2人分)

れんこん……………80g

黒きくらげ……………2g

白ごま……………大さじ1

砂糖……………大さじ2

酢……………小さじ2

しょうゆ……………小さじ1

塩……………小さじ2 / 5強



作り方

- ① れんこんは薄切りにして40〜50秒ゆでる。黒きくらげは水でもどして堅い石づきを取り、30秒ほどゆでる。大きいものは2つに切る。
- ② 白ごまは軽くいってすり鉢で粗くすり、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①を②であえる。

ビタミンCが豊富なれんこんは、香ばしいこ  
ま酢と好相性です。

鎮静作用があり動悸や不眠を改善します。

——高橋楊子・上馬場和夫著『東洋医学で食養生』より——

秋は乾燥の季節。れんこんは皮膚や気道粘膜  
に潤いを保つ働きがあります。