



## 症状別 かげ・インフルエンザの対処法

風邪をひく方が増えてきました。インフルエンザの流行も例年より早く始まっているようです。

うがい・手洗い・マスク着用はもちろん、免疫力の要である「衛気防衛力」を養うことが大切です。そのためには十分な栄養が必要です。

「脾胃消化器系」の働きをよくすること。そして「衛気」を全身に巡らせるのは「肺」の役割です。

食養生では山芋・白きくらげ・きのこ類・かぼちゃ・大根(加熱)・白菜・豆腐などが役立ちます。これからの季節、おでんや鍋料理にぴったりの食材ですね。

体質的に胃腸の働きの弱い方は、消化吸収力を助ける

### 「健脾散」



元々風邪をひきやすい虚弱体質の方は「衛気」を強める

### 「衛益顆粒」



痩せて食が細く顔色もすべれないという方は、食欲を出す

### 「補中益気湯」



といった漢方薬を加えると、より早く効果的に防衛力を養うことができ、風邪の季節を快適に過ごせるでしょう。

中国医学では風邪を大まかに三つのタイプに分けて対処します。

### 風寒型



背中がゾクゾク悪寒、節々の痛み、頭痛、顔色が白い、透明の鼻水など  
漢方—葛根湯・麻黄湯・小青龍湯  
食材—しょうが・シナモン・ねぎ

### 風熱型



発熱、頭痛、のどの腫れ・痛み、顔色が赤い、口の渇き、鼻水が黄色で粘りがあるなど  
漢方—天津感冒片・涼解楽・板藍根  
食材—れんこん・ごぼう・菊花

### 風湿型



食欲不振、胃痛、むかむか吐き気、嘔吐、お腹の張り、下痢、頭重感  
漢方—勝湿顆粒・香蘇散  
食材—しそ・梅干し・みかんの皮

風邪は吹く風のように動く性質があり、症状の進行が速いのが特徴です。

風邪をひいて三日以上経つと、ひき始めではなく、既に後期に入っていることで、その場合は睡眠をしっかり取る

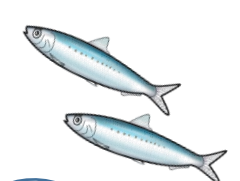
こと、**小柴胡湯**という漢方薬で症状を改善しながら免疫力の回復を図ります。

## 旬の薬膳

### イワシバークのきのこあん

#### 材料 (4人分)

- 芽ひじき(乾燥品) 10g
- 干しいたけ 6枚
- イワシ 大2尾
- しめじ 2パック
- あさつき 1/2束
- しょうが 1かけ
- ぎんなん(水煮) 20粒
- クコの実 大さじ1
- 昆布だし 1カップ
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ2
- みそ 小麦粉 片栗粉
- ごま油



秋から冬は EPA・DHA が増加  
カルシウム・ビタミン D も豊富!  
和泉式部もイワシが好きだった!?



#### 下ごしらえ

- 芽ひじきは水でもどす。干しいたけはもどして細く切る。
- イワシは手開きにし、3〜4つに切る。
- しめじはほぐし、あさつきは小口切り、しょうがはせん切りにする。

#### 作り方

- イワシ、芽ひじき、しょうがの半量、みそ小さじ2をプロセスサーにかけて、小麦粉大さじ4を混ぜて1/4量ずつ小判型にする。
- フライパンにごま油少量を熱してしょうがの半量を入れ、④の両面を焼いて取り出す。
- 鍋でだし、しいたけのもどし汁1カップを煮立ててしょうゆ、酒で味をつけ、しいたけ、しめじ、ぎんなん、クコの実をさつと煮、⑤を加える。
- 片栗粉大さじ1を水大さじ1で溶き、⑥に混ぜてとろみをつけ、残りのあさつきを散らす。