



しんい  
辛夷

Magnolia Flower

モクレン科コブシの花のつぼみ。細かい毛で覆われ、特有の芳香がある。かぜや鼻炎時の鼻のつまり、頭痛や肩こりを解消に用いられる。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| りっしゅん<br><b>立春</b><br>2.3 | 二十四節気の最初の節であり、八十八夜など、すべて立春の日から数える。  |
| うすい<br><b>雨水</b><br>2.18  | 雪は雨に、氷は解けて水となり、草木も芽を出し始め、春の気配を感じる頃。 |

## 春の風によって体表を襲う邪気 「風邪」から身体を守り気分晴れやかに

暦の上では春が立つ時季、春一番を代表とする風が動植物を目覚めさせます。気温変化も大きい季節の変わり目は、カゼや花粉症、コロナウイルス感染などへの対策が必要です。うがい、手洗い、マスクなどでの防御はもちろん、睡眠の質を高める、食事で栄養をとる、適度に身体を動かすなど、日々の過ごし方で身体を守る力を高めましょう。春分を迎えるまでは夜が長く、まだ寒い日が続きます。足元と首元の冷えに注意し、入浴で足腰を温めて血行を良くしましょう。

## 漢方ライフケア

春先のカゼ、花粉症のつらい症状が始まったという方もいるでしょう。昼間のポカポカ陽気から夜はグンと冷え込むこともあります。衣類で温度調整し、鼻やのど、肌は潤しましょう。

### HEART 心

朝の深呼吸で心身をほぐす



寒いが続くと心も身体も縮こまりがち。朝の深呼吸で心身ともにほぐしましょう。胸を大きく開き肩甲骨を寄せるようにすると、背中のがわばりがほぐれ、肩こりにも有効です。

### BEAUTY 美

印堂のツボで頭スッキリ



両眉の中間で少しくぼんだところにあるツボ「印堂」は、さまざまな鼻の不調、頭痛、不眠などによく用いられます。中指で軽く10秒押さえて離すのを5回ほど繰り返しましょう。

### FOOD 食

青しそドリンクで爽やかに



青シソは温性で、カゼや花粉症の症状を和らげるのによい辛味のある食材。大葉10枚を500ccのお湯で3分煮て、リンゴ酢と蜂蜜大さじ1杯ずつを加えたドリンクは爽やかで気分もスッキリ。

もやもやする時やさわやかに過ごしたい時は、ハーブや香味野菜、かんきつ類などの、すっとした香りのよい食材のちからを借ります。いつでも使えるソースなどしておくとお料理の幅も広がって便利です。

## しそソース

### 【材料2人前】

松の実 ..... 50g  
 しそ ..... 100枚  
 塩 ..... 適宜  
 胡椒 ..... 適宜  
 にんにく ..... 1片  
 オリーブ油 ..... 200ml

### 【作り方】

- ① 松の実は軽く乾煎りして冷ましておく
- ② しそ、松の実、塩、胡椒、にんにく、オリーブ油半分をミキサーでかくはんする
- ③ 混ぜたら残りのオリーブ油を入れてペースト状にする
- ④ 密閉容器に入れて保存し、5日くらいで使い切る



### 薬膳的な食材のはたらき



#### しそ

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

かぜ気味の時や、お腹の冷え、胃の不快感を感じる時におすすめ。



#### にんにく

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

食欲がわかない時や体力の低下を感じる時、冷えを感じる時やかぜの時に。



#### オリーブ

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹  
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

のどの炎症や口が渇く時、乾燥が気になる時や、便秘の時に。

薬日本堂監修の健康に役立つ便利な食材辞典

### 家庭でできる養生の決定版

- ・長引く不調をリセットする
- ・気になる体質をやさしく解説
- ・毎日の食事に役立つ食材と食べ合わせがすぐわかる



薬日本堂 監修書籍

薬膳・漢方の毒出し食材大全  
 いつもの身近な食材 184種

河出書房新社  
 1,694円(税込)

## 漢方薬のご紹介

## KAMPO medicine

しんいせいはいとう

### 辛夷清肺湯

コブシの花のつぼみである「辛夷」は鼻炎などの鼻づまりに有効です。

#### 効能・効果

体力中等度以下で、濃い鼻汁が出て、ときに熱感を伴うもの次の諸症状：  
 鼻づまり、慢性鼻炎、蓄膿症(副鼻腔炎)



チモ  
[知母]



オウゴン  
[黄芩]



サンシシ  
[山梔子]



バクモントウ  
[麦門冬]



セッコウ  
[石膏]



ショウマ  
[升麻]



シンイ  
[辛夷]



ピワヨウ  
[枇杷葉]



ビャクゴウ  
[百合]

#### 店舗一覧

全国に16店舗  
 お気軽にご来店ください



#### オンライン漢方相談

ご自宅などで  
 ご相談いただけます



#### 薬日本堂漢方スクール

1回完結型の講座から  
 本格的な資格取得まで

