

# ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

寒さに強い体をつくる！  
漢方で「冷え」を解消



## 冷えの状態と代表的な漢方薬

- ❖ **気虚**：真武湯・人參湯・十全大補湯・人參養榮湯・八味地黄丸・牛車腎気丸など
- ❖ **お血**：当帰四逆加呉茱萸生姜湯・桃核承気湯・桂枝茯苓丸・温経湯・加味逍遙散など
- ❖ **水毒**：苓姜朮甘湯・防己黄耆湯・半夏白朮天麻湯・当帰芍薬散・真武湯など

このほか、最近働く女性に増えていると言われているのが**ストレスによる冷え**です。この様な冷えに対しては、半夏厚朴湯・香蘇散・抑肝散・抑肝散加陳皮半夏・四逆散・柴胡加竜骨牡蠣湯などがよく用いられます。

そのほか、冷えを解消するためには、不規則な食事や睡眠不足、運動不足など、**自律神経を乱すような生活を改善**し、その上で体を冷やさないように工夫することや、エネルギーの生産につながるように**バランスのとれた食事**を摂ることが大切になります。また、ストレスをためず、休日はゆっくり過ごし、リラックスすることも冷え解消に役立ちます。

冷えや、その背景にある体質を見極めて、より自分の体質に合った漢方薬を試してみたい方は、一度お近くの漢方クリニックや漢方専門薬局にご相談してみたいかがでしょうか。

## 認知症予防 5つの食事のポイント

日本では、超高齢社会を迎え、認知症も急増しています。認知症を発症する原因はさまざまですが、食事や生活習慣をコントロールすることで、ある程度予防できることがわかっています。同時に、それは身体の健康にも役立つことです。食事に関する5つのポイントを実践し、いつまでも元気に過ごしましょう！

- 1 良質なたんぱく質を適量摂りましょう。**  
良質なたんぱく質源である肉や魚は、1食で80g(1切れ)を目安に、摂取することを心がけましょう。そのほか、卵や大豆製品からも補えます。
- 2 主食は欠かさずに摂りましょう。**  
脳の唯一のエネルギー源は、主食として食べる米やパン、めん類などに多く含まれる糖です。1食に、少なくともごはん茶わんに軽く1杯分(100g)くらいのエネルギーを摂ることが必要です。
- 3 油脂は敬遠しすぎないようにしましょう。**  
植物性の油、動物性の脂はともに、それぞれ健康を維持するための作用があります。また、コレステロールも脳には必要な栄養素です。
- 4 DHA・EPAが多く含まれる魚を積極的に摂りましょう。**  
魚の油に含まれるn-3系脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(イコサペンタエン酸)は、脳の神経伝達や血行を促し、活性化させる働きがあります。このDHA、EPAが認知症の発症リスクを低減し、予防にも効果的とされています。魚の油の損失が最も少ないのが、刺身で食べることです。加熱調理する場合は焼き汁や煮汁にもDHA、EPAが溶け出しているため、汁ごと摂るようにしましょう。魚の缶詰は、脂ののった時期の魚を使っているため、生の魚に劣らず栄養も豊富です。
- 5 野菜や果物を毎日欠かさないようにしましょう。**  
緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンには抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑制します。これら抗酸化ビタミンも、魚の油と同様に、認知症予防に役立つ栄養成分です。**野菜料理は1日5皿以上摂ることを目標に**しましょう。

### 食事作りが大変なときは？

サバやサンマなどの缶詰を利用し、野菜を組み合わせるようにしましょう。ちりめんじゃこやサクラエビなどのうま味があるもの、切干大根など保存がきく乾物、そのまま使えるゆで大豆など、すぐ料理に使える食材をストックすると便利です。

参考：栄養と料理 2012年9月号

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。