



タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



知っておきたい漢方と食事(秋編)

(薬剤師 河内)

漢方において秋季の自然条件は「燥」と表します。

大気が乾燥しているため、肺や気管支に支障がおこり、口・鼻・咽喉・皮膚の乾燥、毛髪がパサつく等が多くなります。

そこで旬な食材の中でも、肺や消化器に潤いを与えてくれる食材を少しご紹介します。



梨：乾咳、鼻咽乾燥、口乾燥に用い、便秘などの症状にもよい



柿子：乾咳無痰或いは少ないがキレが悪い痰、鼻燥、咽燥にもちいる
肺を潤すのに蜂蜜と一緒に食べると効果的



橘（みかん）：肺を潤し、渴きをとめる、食欲不振にたいしても有効



葡萄：発熱口渴によく、また尿の出をよくしてくれる



リンゴ：病後衰弱、食欲不振によい



山薬（ヤマイモ）：消化機能を改善



百合根：肺を潤し咳をとめ、イライラにも効果あり



蓮根：肺を潤し、食欲不振にもよい



蜂蜜：慢性便秘など

上記を参考にされ、旬の食材と美味しい新米を食し、秋を堪能されてみては如何でしょう。