

たんぽぽ通信

Vol. 74 2015年11月10日発行 たんぽぽ薬局 二俣川店

秋の養生法とは・・・

秋も深まる晩秋の候は、1年のうちでも最も体調を崩しやすくなる季節となります。主な要因は、**乾燥と寒冷**です。全身を覆う皮膚のバリア機能は**乾燥**により衰え、さらに防御機能としての免疫細胞のはたらきは、**寒冷**によって低下してしまいます。**保湿と保温**が、秋の養生法における最優先事項となるでしょう。



心と体の好循環を保つ・・・

保湿と保温を怠ることで免疫機能が低下し、病原菌に感染しやすい体質になると、体だけでなく、心までもが侵される事もあります。

例年インフルエンザの最初の流行期が訪れるのは11月の下旬から年末年始にかけてです。

身心の乱れにつながる悪循環を断ち切るためにも、**保湿と保温**を中心とした適切な養生法が求められます。



2015
November

衣食住足りて礼節を知る・・・

今から2500年前に中国で論語を發明した孔子の言葉を引用すれば、秋の養生法は、「**衣食住足りて礼節を知る**」という一言に尽きます。人間の基本的な営みを充実させてこそ、他人に対する儀礼の念が育まれるという要約となりますが、その衣食住のなかでも、古くから日本では、「**食欲の秋**」とも形容されているほど、秋における食は、養生の根幹をなしています。



【代表的な秋の味覚】

サンマ	青魚の代表格。DHA や EPA などが豊富。コレステロール低下作用
カボチャ	βカロチンが豊富で免疫力を高める。
銀杏	フラボノイドが入っていて、血行促進作用がある。
ぶどう	疲労回復や栄養補給としてよい。
栗	でんぷんが多くミネラルが豊富にある。

冬に備えた健康維持・・・

寒さが一段と厳しくなりつつある今日この頃。**秋の味覚**を適度に食し、**保湿と保温を高めていく**ことは、心と体の好循環へと繋がっていきます。本格的な冬の到来を前に、心と体を潤い温める秋の養生法が、多くの方々のハッピーな暮らしを支えるきっかけとなってもらえれば幸いです。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

