

日本で育った!!

かんぽう と わたし



vol.17 漢方のある暮らし～未病対策～



北里大学東洋医学総合研究所



コロナ禍で身についた2つの未病対策

習慣① 自分の体調を知る

コロナ禍の前に、毎日、熱を測るということがあったでしょうか？
こまめに検温し、「いつも」より熱が高ければ外出をせずに家で安静にしようとする人が増えたかと思えます。
味・匂いを「いつも」のように感じているか？
呼吸は「いつも」より荒くないか？などなど、
「いつも」の自分の体調を知ると同時に、
「いつも」の自分でいられるように、
体調を整えようとする意識が高まりました。

習慣② 自分の身体を守る

コロナの影響で、マスクをつける、うがい・手洗いをするということが以前より徹底して行われるようになりました。
マスク・うがい・手洗い以外にも、休養をとる、睡眠をとる、暴飲・暴食を避けるなど、
自分自身で自分の身体を守る意識も高まりました。

今後もこの未病対策を継続しつつ、自然治癒力を引き出す漢方の知恵を活用して、体調管理を心掛けましょう。

自然治癒力アップ/ おにぎりメニュー

コロナ感染患者に関する論文を栄養面から調査すると、「ビタミンA・B群・C・D、亜鉛、鉄、セレンの不足が感染患者において多く見られる」ということが報告されました*。
この結果をもとに漢方の知恵を使った、自然治癒力アップが期待できるおにぎりメニューをご紹介します。
*Nutrition Reviews, Vol.79, No.3., pp. 289-300, March 2021



基本のおにぎり

注目食材

玄米・さつまいも・栗・梅干し

玄米や、ビタミンCを含むさつまいもや栗などの甘味の食材は、気力や体力を補うときに最適です。
酸味の代表食材である梅干しは疲労物質を身体から追い出してくれます。
疲労・倦怠感は、大きな病気につながりますので、
早めの対策がポイントです。

五目おいなり

注目食材

れんこん・ひじき・こんにゃく・
にんじん・しいたけ

喉の粘膜を健康に保つ効果のあるれんこんに、食物繊維が豊富なひじきとこんにゃくを合わせて腸をスッキリさせましょう。さらに、
ビタミンAを含む人参、ビタミンDを含むしいたけを合わせることで
免疫力を高める
作用が期待できます。



ロールキャベツ風 おにぎり

注目食材

キャベツ・枝豆・とうもろこし・そら豆

キャベツには胃の調子を整え、消化を助ける作用があるため、
食欲不振・消化不良におすすめです。
枝豆やとうもろこし、鉄分を含む
そら豆などの利尿作用のあるものを
入れたおにぎりを、さつとゆでた
キャベツの葉で包んで
いただきます！



カブの葉のおにぎり

注目食材

カブの葉・ちりめんじゃこ・タラコ

咳や痰を止めるには、
身体の水分代謝を促す作用を持つ
カブの葉がお勧め。
亜鉛・セレンを含むタラコや、
カルシウム豊富なちりめんじゃこ
組み合わせることで、
栄養バランス抜群な
おにぎりになります。



変わりおにぎり

注目食材

干し柿・クリームチーズ

ビタミンCを豊富に含む柿は、
喉を潤す作用があるため、
咳・痰を抑えて免疫力がアップします。
ビタミンB2が多く含まれる
クリームチーズと組み合わせると
さらに効果的です。
軽く炙って
焼きおにぎりどうぞ。



おにぎりのお供には お味噌汁を！

注目食材

味噌・ねぎ・しそ・しょうが

ねぎやしそ、しょうがなどの
辛味の食材をとることで、
身体を温めて体内の
ウイルスを追い出しましょう。



COLUMN

コロナウイルス感染症に 漢方薬は有効です！

新型コロナウイルス感染症・後遺症の症状は、
発熱、倦怠感、頭痛、咳、呼吸困難、関節痛・
筋肉痛、不眠、乾燥肌、脱毛、嗅覚・味覚障害
など多彩です。病期や病態によって効果を発揮
する漢方薬は異なります。

感染前の時期は、感染予防を目的とする補中益
気湯が使用されます。補中益気湯は、潜伏期
の発症予防や回復期・後遺症の倦怠感にも効果
があると言われています。また、呼吸器症状に
は竹茹温胆湯、血栓症には桂枝茯苓丸が使わ
れます。服用を希望される際は、医師・薬剤師
にご相談のうえ、自分の状態にあったものを選
びましょう。

