



漢方自然療法の活用でセルフメディケーションを

今月のテーマは
食養

アニメイトからのご提案

アニメイトの情報誌「かつりよく」を100号の発行を期にリニューアルさせていただきました。題字も変更いたしました。発行は当面毎月1日を予定しています。

ところでアニメイトの社は「家族の幸福は健康から。セルフメディケーションを通して家族の幸福を実現する。」です。

セルフメディケーションとは、日頃から健康に気を配っていくことは勿論のこと、健康や医療に関する情報、知識を駆使して健康管理や軽度の疾病を自らの判断で行っていくという意味です。

このセルフメディケーションに役立つようアニメイトは、漢方自然療法を実践してまいりました。

漢方自然療法は、食養・内服・あん摩・運動・呼吸法の五つです。これからは、この新情報紙を通じて社是の実現に取り組んでいくつもりです。

“食”が命の源であるという事は誰でも知っていますが…

食養と食療

食が命の源である事は誰でも知っています。また好きなものだけを食べ続けることが体に良くないことも知っていますが、現実にはなかなか理想通りにはいかないものです。

ところで、アニメイトが実践している漢方自然療法の中に「食養」があります。食養とは、食材を用いて病気を予防し、健康増進を図ることを言います。一方「食療」という言葉があります。食材を用いて、病

気になったときに回復を早めたり、症状を軽減したりすることを言います。つまり、食は健康体をつくり、病気を治すものであり、薬療より食療と言われる所以です。この「食養」と「食療」には一定のルールがあります。

五味五色の調和

食材には、「酸(さん)」「すっぱい」(苦(く)にがい)、甘(かん)「あまい」、辛(しん)「からい」、鹹(かん)「塩(し)」「の五味(ごみ)があります。複数の味を組み合わせることにより、それぞれの味が持つ性質を和らげることができま

す。また、食材は「青(緑)、赤・黄・白・黒」の五色(ごしよく)に分けられます。これら五味五色をすべて摂取することによって、見た目にも美しく、味にも変化のある調和のとれた、バランスのよいメニューになります。

五味五色にはそれぞれ意味や効能があり、季節や体質・体調などによってたくさん食べたほうがよいもの、あまり摂らないほうがよいものがあります。

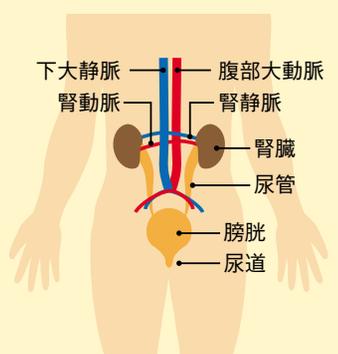
そのほかのルールとしては、「食べ物陰陽」「物全体(いちぶぜんたい)」「身土不二(しんどふじ)」があります。



おもしろ! 五臓六腑

腎臓

腎臓は、そら豆のような形をした握りこぶし大で腰のあたりに左右対称に2個あります。腎臓の働きは、①血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体外へ出します。腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、毒素が体内に蓄積し尿毒症になります。他には、②血圧の調整、③体液量の調節、④強い骨を作る、などの働きがあります。



腎機能の状態を知る検査 クレアチニン

クレアチニンは、筋肉のたんぱく質(アミノ酸)がエネルギー源として使われたあとにできる老廃物の一種です。クレアチニンは、血液によって腎臓へ運ばれ尿に混じって排泄されます。腎臓に機能障害が起こると、腎臓のろ過機能が低下して、クレアチニンの血液中の濃度が高くなります。人工透析の判断の指針に利用されます。

【基準値】(男)0.61~1.04mg/dl (女)0.47~0.79mg/dl

暦の話

(二十四節気)

大寒

1月20日(火)

一年中で最も寒さが厳しい時期。「大寒」は一年で最も寒い日の意味で、その日一日だけを言います。

「小寒」は『寒の入り』ですが、「大寒」を『大寒の入り』とは言いません。一年のうちの最低気温が観測されるのもこの頃です。

ちなみに「小寒」は1月6日(火)です。



「腎」の季節は 立冬(11月7日)～立春の前日(2月3日)

林方シリーズ 腎系

TT



冬は腎臓の季節です。腎臓は寒さに弱いですから特に注意が必要です。「腎」が弱ると、腰痛や頻尿、膀胱炎、むくみなどの下半身トラブル、耳鳴り、若白髪や関節、歯のトラブルも出やすくなってきます。また、不安やおびえが強くなると腎が弱り、逆に腎が弱ると不安やおびえが強くなります。漢方には「腎気」という言葉がありますが、腎気とは生命力のことで、腎気が不足する(腎虚といいます)のが「老化」です。また、漢方には女性は7の倍数、男性は8の倍数という言葉があります。これは腎気の年齢別の体調の変化を言っているものです。

腎臓を大切にするには、下半身を温かくする、足全体の血行を良くし、冷えやむくみを取りましょう。又、黒豆・黒ゴマ・ひじき・ごぼう・昆布・わかめ・キノコなどの黒い食材を意識して摂るのもよいでしょう。

この大事な腎臓を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」のTTです。気になることがある方は冬の時期だけでも補給しておくことをお勧めします。

ご愛用者の体験のお声

糖尿の症状と 肝機能が回復!



栃木県 A・Yさま

主人は、会社の健康診断で、糖尿病予備群と言われ3年。2ヶ月に一度受診をしておりますが、当初は、肝機能などの数値が少し高めでした。

私は以前からの甲状腺(橋本病)のため、スーパーSTを服用したところ、病気の薬の量が減ったこと、疲れが軽減した事、毎日同じ時間に排便があるなどがあり、主人にもスーパーSTをすすめました。最初はあまり乗り気ではなかったのですが、今では検査結果が基準値以内におさまり、安定しています。薬は処方されておらず、スーパーSTのおかげだと感謝しております。

これからも食事にも気を付けながら、愛飲していきたいと思っています。



スーパーSTは、林家118代目の林進徳(りん・しんとく)先生が開発した漢方由来の健康食品で、今年で20年目を迎えるロングセラー商品です。原料は、林家所有の自然農園と阿里山に自生する5種類の天然植物で、体内に吸収されやすいように、林家伝統の「低分子加工法」により作られています。

漢方一口メモ

薬膳

中国では、「薬膳」という言葉が使われるようになる前は「食養」「食療」と表現されていました。

薬膳とは、「中医学の理論にもとづき、食材や生薬を組み合わせる料理」のことです。

単に、生薬を使って作る食事のことをさすではありません。

身体のバランスを整えるために体質

や症状、体調、季節などに合わせてとるオーダーメイドの食事の事と考えとよろしいでしょう。

薬膳は、普段私たちが食べている食材や、生薬の中でも作用が穏やかなものを組み合わせで作ります。

おいしく食べられるように工夫して調理すれば、薬臭さや食べにくさはほとんどありません。

家庭ですぐに役立つ漢方の知恵



ショウガ GINGER

●風邪のひき始め

古ショウガ(新ショウガより古ショウガの方が良い)を1cmくらいの厚さに切り、女性は右手に、男性は左手の手首の血管の上に乗せ、ずれないように包帯などで固定します。12時間位経ったら新しいものに取り替えてください。

男性は左手に

女性は右手に



ショウガ

中国では、「薬膳」という言葉が使われるようになる前は「食養」「食療」と表現されていました。薬膳とは、「中医学の理論にもとづき、食材や生薬を組み合わせる料理」のことです。単に、生薬を使って作る食事のことをさすではありません。身体のバランスを整えるために体質

や症状、体調、季節などに合わせてとるオーダーメイドの食事の事と考えとよろしいでしょう。薬膳は、普段私たちが食べている食材や、生薬の中でも作用が穏やかなものを組み合わせで作ります。おいしく食べられるように工夫して調理すれば、薬臭さや食べにくさはほとんどありません。

健康面の、バランスがはっきりわかる!



隠れた性格や心のクセが簡単にわかっちゃう!

生活習慣の注意点、食事の提案が受けられる!

現在の体調を知ろう!

「陰陽五行セルフチェッカー」の活用

この方法を4年の月日をかけて開発したのが「陰陽五行セルフチェッカー」です。この内容は、五行説に基づいた25の設問には、いいえ・どちらでもないと答えると、パソコン画面に体質・体調・傾向そして日常生活のアドバイスが表示されるというものです。

完成が23年12月で、お披露目は24年3月の「健康博覧会」でした。もつすでに3000名を超す人のセルフチェッカーを行っています。

まだ体験されていない方一度体験されることをお勧めいたします。

体験を希望される方は、本誌の発行元または左記の取扱店までお気軽にお声をかけてください。体験は無料です。

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

