



～秋の養生のお話～

夏の暑さが少しずつ和らいで、段々と過ごしやすい気候になってきましたね。しかし、朝晩と日中の寒暖差が激しかったり、気圧の変化も強く感じたりと、自律神経のバランスが乱れやすい時期でもあります。食事ですっかり栄養をとり、出来るだけ決まった時間に寝起きするなど、生活のリズムを整えることを心がけましょう。冬に流行る感染症にかかりにくくする為にも、今この時期に出来るセルフケアをしていきましょう。



今回は、「**秋の養生**」がテーマです。

ポイントは、「身体を乾燥から守り、免疫力を養いましょう！！」です。

中医学の面から、特に空気が乾燥する中秋からは「肺系」がダメージを受けやすいと言われています。中医学で肺系とは、鼻や気管支などの呼吸器系だけでなく、皮膚や大腸にも関連しています。空気の乾燥が影響して、免疫機能は低下し、咳や喉の痛み、鼻の渇き、皮膚の乾燥による肌トラブルといった症状が現れやすくなります。腸の水分不足による乾燥便秘なども起こりやすくなり、こちらも免疫力を低下させる一因にもなってしまいます。

夏に積極的に取っていた水分が急に不足することでも、身体は乾燥状態になります。水分補給に気を付けながら、身体（肺）を潤す食材を積極的に取っていきましょう。



《秋に取り入れたい食材》

潤いを与えられる白い食材：

梨、白菜、大根、レンコン、豆腐、ゆり根、白きくらげ、白ごま、里芋など

これらの食材を使ったレシピを、是非私たちにも教えて下さいね。

薬のことはもちろん、健康や食事、運動についても、色々お話ししましょう。みなさまの生活に少しでもお役に立てられる薬局を目指しています。処方箋がなくても、お気軽にお立ち寄り下さい。第 2 号もお楽しみに！！