

漢方かわら版

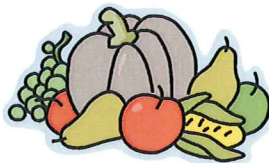
2010年 秋季号

たてばやし しょうかくどう

建林 松鶴堂上野本店

東京都台東区東上野 4-3-1

03-3843-3831



食欲の秋 到来！

栗、梨、柿、ぶどう、さつまいも、シャケ、さんま、新米、松茸と秋の味覚をどれだけ堪能しましたか？ ついつい食が進みますよね。また秋の味覚狩りに出かけるのも楽しみの一つですよ。

さて皆様、^{しんどふじ}「身土不二」っていう言葉をご存知でしょうか？ 食の養生・^{みびょう}未病医学の考え方で、身体と土を分けることが出来ないということで、住んでいる地域で出来たものを食べるとか、その季節によく採れるものを食べると身体に良いということです。また人間も自然環境の産物の一つであり、環境と調和することが健康長寿の原則であるということの意味しています。

しかし現代は、冷暖房と人工的な環境の中で生活し、野菜や果物も季節を問わず、さらに熱帯の国の物まで手に入ります。例えばサラダの定番のトマト、レタス、キュウリなどは身体を冷やします。脳も夏だと勘違いして、間違った指令を身体に出して一層、身体を冷やしてしまうのかもしれない。旬の食べ物は栄養も豊富で、その食材の特徴や効能を生かしたレシピや料理を楽しみたいものです。サラダではなく蒸す、煮る、炒めるなど温野菜にすることをお勧めします。五感を使って得られた情報を元に、身体が季節に順応するのを促進させるのではないのでしょうか。

五感で秋を味わう！

五感を意識して秋の味覚以外にも秋の香り、秋の色、秋の音、秋の感触を探しに出かけてみませんか。落ち葉を踏む音を楽しみながら公園を歩くなど身近なところでも十分、秋を感じることができます。松鶴堂のある上野には、西郷さんの銅像で有名な上野公園がございます。春の桜も良いですが、ちょっとした紅葉や、芸術の秋にふさわしく美術館、博物館が多数ございます。

秋は乾燥の季節！

空気の乾燥から身体も乾燥傾向になります。肌、鼻、口、のどから肺や腸に影響が出やすく、肌荒れや湿疹、粘膜も敏感となり鼻水、のどの痛み、セキ、たん、便秘の症状となって現れやすくなります。

この時期は喘息の相談が特に目立ちます。バランスを整え、心身ともに健康で平和な毎日を過ごしたいものです。松鶴堂には90年以上の実績と独自処方がございます。健康のこと病気のことでお悩みでしたら、お気軽にご相談下さいませ。また「上野の松鶴堂で漢方薬を直接販売してくれるの？」とよく質問されます。上野で大正八年に創業して以来ずっと店頭で漢方相談・販売を行って来ました。お気軽にご来店下さいませ。

