



ハレノヴァ健康通信



Vol.07 2016年6月発行

暑い季節と旬の食べ物

だんだんと湿気が多くなり、気温が高い日が続く季節になりました。この時期に冷たいビールやアイスクリームが欲しくなる方は多いのではないのでしょうか。

暑さが続くこの季節は、**身体へ不要な熱を溜めないよう、熱をうまく発散させることも大切です。**また暑いからと言って、**冷たいものばかりを食べ続けると内臓を冷やしてしまい、消化機能の低下（食欲不振、便秘・下痢など）**につながります。さらには**夏に蓄積したダメージは、秋や冬に様々な不調として現れやすくなります。**1年を通しての健康を考えた時にも、夏に身体を整えることは非常に大切です。

食べるものにも気を付けて暑い夏を乗り切りましょう。

◆ とり過ぎると胃腸を冷やす飲食物

氷入りの飲み物、ビール、アイスクリーム類、刺身、生野菜のサラダ など

◆ 夏が旬の食べ物は上手に生かしましょう

旬の食材には身体をその季節に合った状態に調節する働きがあります。

夏が旬の食べ物：きゅうり、トマト、なす、ピーマン、あじ、うなぎ、かつお、あんず、うめ、すいか など



夏の風物詩と生薬

身近なものがお薬として利用されているかも？



◆ アサガオ

種子が漢方薬原料になります。生薬名は牽牛子(ケゴシ)。ちなみに牽牛は彦星(アルタイル)のこと。強力な下剤作用を持つので、誤って食べてしまわないよう注意が必要です。

◆ セミ

抜け殻を漢方薬原料として用います。生薬名は蝉退(センタイ)。アレルギー症状の改善を目的として漢方薬に配合されます。



◆ アンズ

漢方薬原料として用いるのは種の部分。生薬名は杏仁(キョウコン)。杏仁には食用向けの品種と薬用向けの品種があり、杏仁豆腐には食用のものが使われています。また薬用のものは、咳を鎮める働きがあるので、咳止めの杏仁水などに使われています。



もしもの時の漢方薬

こここのところ大きな地震が日本各地で起こっています。被災された方々には心からお見舞い申し上げますと共に、1日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、日本は元々地震が多い国と言われています。いざという時、自分が飲んでいるお薬を把握するためにも、**おくすり手帳を普段から携帯することをおすすめします。**また、有事には**普段の生活以上にたくさんのストレスが掛かる**ことが多いものです。そのような時はストレスを軽減したり、**身体をリラックスさせる漢方薬を利用する**のもひとつですよ。

ストレス軽減に使われる漢方薬

- ・抑肝散
- ・加味逍遙散
- ・牛黄清心元 など



漢方薬局ハレノヴァ

〒530-0053 大阪市北区末広町3-21

TEL : 06-6312-8429 / FAX : 06-6363-5578

営業時間：月～金 / 10:00～19:00 土 / 10:00～17:00

定休日：日・祝日

Mail : info@halenova.com / HP : http://www.halenova.com

Facebook : http://www.facebook.com/halenova.jp



<今回のおすすめPICK UP ! >

暑さが厳しく、熱中症が心配なこの季節…!

ハレノヴァでは「**牛黄**」を配合した漢方薬をおすすめしています!

携帯に便利な製品もありますので、お気軽にお問い合わせ下さいませ。

