



## 薬膳料理でアンチエイジングしてみませんか？

中医学では女性は7年周期で変化が起こりやすいと考えます。例えば、42歳で肌や髪が衰える、49歳で閉経というふうなんです。お悩みに応じて食材をとりいれると、変化のスピードは穏やかになるかもしれません。

### ①肌のかさつき、白髪、抜け毛

「腎」の機能が弱まると肌がかさついたり、白髪や抜け毛が増えてきたりします。アンチエイジングは特に「腎」とかかわりがあると考えます。

【腎機能アップ】

黒豆・黒ゴマ・黒きくらげ・ひじき・わかめ・昆布・クコ



### ②シミや肌のくすみ

シミや肌のくすみは、血の巡りが悪くなる「瘀血<sup>おけつ</sup>」が原因です。生理前に目の下にクマが出る方も要注意です。その場合は、血流を良くする食材を摂るようにしましょう。

【血流アップ】

玉葱・納豆・黒豆・チンゲン菜・にら・いわし・鮭・さんま・さば・サフラン

※ただし妊娠中はサフランを摂らないようにしましょう

### ③肌のつやや潤い不足

「肺」の機能が弱まると、肌のつやがなくなり、乾燥が気になるようになります。「肺」を潤すような食材を摂るようにしましょう。

【肺機能アップ】

長いも・レンコン・大根・豆腐・牛乳・梨・白きくらげ・白ごま

「肺」は免疫についても関係しています。免疫をあげるために「肺」の機能アップに役立つものを肺炎対策としてたくさん摂り入れてください。

### ④顔のむくみ

むくみの原因は体内の水分代謝や消化を主る「脾」の機能が弱まっています。「脾」の働きを助けるものや利尿作用のある食材を摂るようにしましょう。

【利尿】

はとむぎ・緑豆・きゅうり・トウモロコシのひげ・スイカ・ウーロン茶

【健脾】

やまいも・さつまいも・人参・白菜・レタス・鶏肉・鯛



効果のあるという食材をとりいれて、薬膳のアンチエイジングにトライしてみしましょう。効果がすぐにあらわれるとは限りませんが、今の身体は今食べているもので作られているのです。今の食事を大切にしましょう。

## 健康測定会のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、**次回以降の実施は未定**とさせていただきます。

なお、血管美人とInbody(体組成計)におきましては、いつでも測定可能ですので、測定を希望される方はいつでもいらしてください。

### ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪