

# え！生姜が体に悪いことがあるの？！

月号 10月 推し ち子 ぼる 2つ

しよ

う

が

生姜



体を温めるなど、とても良い食材として知られている生姜。秋に冷え対策で特

集が組まれていて、秋に冷え対策で特

生姜の薬膳としての効能は、胃を温め

余水な水分を排除してくれ、作用があり

です。ですから止嘔（嘔吐を止める）作

用もあり、例えば、お寿司について

くるがり。生魚は胃を冷やし、それによ

り湿気が溜まると胃の働きを低下させま

す。かり（生姜）は胃を健康な状態に保

つてくれるのです。焼ナスや冷そうめん

もずくなど、割烹料理に登場するものを

見るとうまく調和されているのがわかり

ます。そんな生姜ですが、摂取を控える時期



摂るのを控える時期。実は秋なんです。

秋に生姜を多食すれば翌年の春には目

の病気になるや、筋力が弱まり、寿

命が縮むと中国唐時代の名医孫思邈。

久しく生姜を食べれば、体内に熱が蓄

積して、目の病気にかけやすくなる。痔を持つ患者が、生姜を多

く食べ、お酒を多く飲めば、痔が再

発しやすい。皮膚の出来物などの

化膿性疾患に罹り、明代の名医李

時珍。旧暦8月9月は生姜を控え

た方が良いでしょう。また、乾燥肌やコロコロ便、寝

汗をかく、寝つきが悪くてよく夢

を見る、声が大きく早口でせ、かち

疲れやすい、炎症を起こしている

部位がある、という人も控えた方

が良いとされます。漢方薬にも「生姜」や「乾姜」

の名が入っているものがあります。胃が弱い人は胃痛、胃もたれの原

因となることも。もちろん、適量

ならつわりなどの吐き気やめまい

に効果を発します。ちなみに、チューブ入りの生姜

でもいいの？と聞かれますが、あ

れは香りづけや臭み取りには有効

とだけ答えておきます。

# つぼのツボ

ちゅうふ  
中府

濁った気を排出し、体液を滋養するので美肌効果もあり。肺経の気の集まる場所。

鎖骨の下を外側に向かってたどり。

止まるところから指1本分下。

秋は肺と密接に関わる季節です。

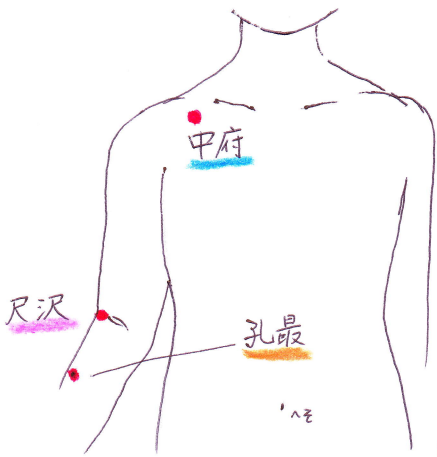
しゃくたく  
尺沢

肺の気の流れを良くします。咳やのどの痛みにも効きます。夏にたま、肺の熱を外に出して熱を冷まします。

肘を曲げるとできる内側のシの端。

こうさい  
孔最

激しい咳・喘息・痔疾の痛みや出血に。  
尺沢から親指側の手首に向かって指幅4本分。



# 食材

それでも生姜は食べたい!! そんな方に食べすぎは禁物ですが、組み合わせたいで美味しく摂れます。

熱を鎮める・消化吸収を高める

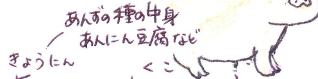
れんこん、大根(生)、里芋、チンゲン菜、いちじく、りんご、柿など

肺を潤す

百合根、白ごま、松の実、杏仁、枸杞の実、落花生、いちじく、梨、柿、かりん、はちみつなど

髪・肌・鼻・咽喉などのパサつきを改善

貝類、豚肉、黒豆、黒ごま、山芋、木耳、白菜など



# あなたはどのタイプ?

こんな人は生姜の多食は控えてください

- スキズキと波打つような頭痛がよくある。
- ロが渴きやすい。冷たいものを好む
- 便秘・コロコロ便、尿の量が少ない
- 月経量が少なくて、赤黒い(閉経前そうだと、た人も)
- 秋に体調を崩しやすい
- 寝つきが悪く、よく夢を見る
- 声が大きく、早口でせ、わり興奮しやすく怒り、ぼい

そんな症状があれば、熱をこもらせ、水分が足りていない状態です。左下の食材を参考にして下さい。

- 疲れやすい、風邪をひきやすい、体調を崩しやすい
- 食後すぐに眠くなる。
- 身体を動かすとすぐに汗をかく、横になるとうろこ

そんな症状があれば、「気」が足りていない状態です。汗をかくと毛穴から一緒に「気」も発散すると考えるのでサウナや激しい運動を控えましょう。胃腸の調子を整える食材を摂ると良いですよ。

ストレスがたまっていたり、精神不安があって、イライラもんもんとしている人も(ほどほど)に。

推拿で

生姜を積極的に食べたくなる冷え症さんも、あまり摂らない方がいい人たちも、そもそもは身体の調和が崩れています。食事や漢方薬で内から、日々の生活や推拿で外から健康を目指しましょう

# 冷え症さんの簡単レシピ

中国では「棗(ナツメ)」を1日3粒食べると年を取らないと言われていています。女性の美容と健康に中国の先生オススメのレシピです!

ナツメと生姜と黒糖煮 ←そのままですぬ毎日の

ナツメ	15個くらい
生姜(ゆき)	1かけスライス
黒糖	好みの量
水	500cc

材料を全部鍋に入れて、水分が2/3になるまで煮つめる