

# 肥満の漢方は防風通聖散だけではありません

体号 整月 2 推 5 ち 1 ぼ 0 つ 2

## あなたは固太り？水太り？

漢方薬でダイエットといえは  
防風通聖散  
という宣伝もありますよね。

以前、「風邪には葛根湯!!」とは限らない  
と書きましたが、「防風通聖散」も同じです。  
漢方薬は西洋薬のように直接、その疾患  
に作用するのではなく、心身の調和を目  
指すことで、効果が出るものです。なの  
で、その他合わせ持った不調も改善され  
ることもあるのです。

さて、この防風通聖散はどういった方  
に向いているかというところ、**「体力があり、  
固太りの人」**です。一見、体格が良くても  
体力がなく、胃腸が弱く水太りの人が服  
用すると、体調を崩す可能性もあります  
ので、医師とよくご相談ください。

★肥満の原因は大きく分けて四つ

★食生活で胃腸に食滞があるタイプ

食べものが胃腸に滞ること、代謝が悪くなる

★水分代謝が悪い水太りタイプ

★血行が悪くホルモンバランスが崩れた  
血太りタイプ  
★過食症に多いストレス水太りタイプ

様々な要因が重なっていることも多い  
ですが、防風通聖散は汗をかかせ、便を  
出させ、熱を冷まし、尿を排出させると  
いう方法で溜まった毒を排出させます。

代表例として

	防風通聖散	防己黄耆湯
体力	ある	ない
太り方	固太り (皮下脂肪が多い)	水太り (腹が柔らかい)
体型	腹全体太り	下半身太り
便秘	ある	基本ない
舌	赤くて周りに歯の あとがない	白、ぼくて周りに 歯のあとがある

他にも肥満解消につながる漢方薬  
はたくさん種類があります。



どのタイプにしても、食べる量が  
運動もしないままでは漢方薬は効きませ  
ん。その代わりに、体質改善すること  
で、便秘、動脈硬化、生活習慣病の改善に繋  
がることも多いです。

★脾気虚。この話はまたいつかしますね。

# つぼのツボ

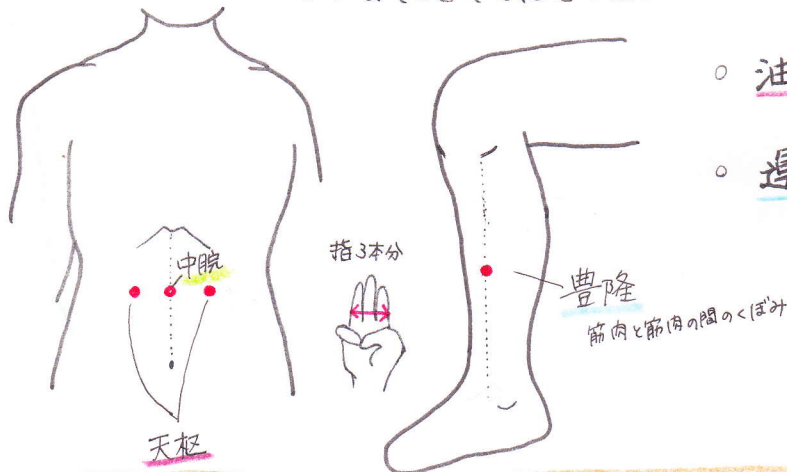
1月号の胃熱のツボもおすすめてですが、胃の調整をしてくれるツボです。

ちゅうかん  
**中脘** おへそとみぞおちを結んだ線の真ん中。

てんすう  
**天枢** おへそから左右に指3本分。

ほうりやう  
**豊隆** ひざの皿の外側の下のくぼみと外側くるぶしの最も高いところの前のくぼみを結んだ線の中心。

今回はいつもより少し強めのツボ押しで、指の腹を使ってぐっと押すくらいです。回数は5~6回を目安にしてくださいね。



# 日常生活で気をつけること

- 食事をする時は全量、目の前に並べる  
つまみ食いのように、ちょこちょこ出しておくと意外とたくさん食べていることが、視覚で満足感を与えましょう。
- 噛みごたえのあるものを薄味で食べる  
味が濃いとご飯がススム!!ので薄味で。柔らかいものばかりだと、いつまでも満腹中枢が仕事しません。また、満腹中枢が働き出すのは、食べ始めて20分ほど。ゆっくり食べるようにしましょう。
- 好きなものをいきなり断らない  
ストレスが溜まって、かえってリバウンドしやすくなります。今まで食べていた量をまず2日に1回にするなど、だんだん間隔をあけて、ごぼろ感覚にした方が長続きするかも。
- 油と砂糖を同時に摂らない  
体脂肪の蓄積を促します。
- 運動やマッサージをする  
筋肉を増やすことで代謝アップ! マッサージで脂肪を分解しやすくし代謝もアップ!



推拿で気・血・津液の流れを良くすることで、体に溜まった老廃物を排出したり、代謝を良くすることができます。

薬膳(日々の食事)や漢方、推拿で内からと外から同時に働きかけることで効果も上がります。

## 食事

腸内に停滞する余分なものを排出

きのこ、海藻、こんにゃく など

食べたものを分解してエネルギーに変える  
御きを促進

梅干し、柑橘類、唐辛子 など

上記のものに **+** することで代謝アップ  
人参、かぼちゃ、大豆 など

## 簡単レシピ ♪

とろろ昆布と梅干しのお吸い物

材料(2人分)

とろろ昆布	適量
梅干し	2個
万能ねぎ	1本
しょうゆ	適量
熱湯	360ml

1. 万能ねぎを小口切りにする
2. 全ての材料をお椀に入れて湯を注ぐ