

新型コロナのワクチン 早く接種できないかな～

GO TO トラベルに乗り遅れ、旅館が取れず全く旅行できない我が家。正月もこのまま自宅で過ごすことになりそうです。ああ、四国に行きたい。温泉入りたい。上げ膳据え膳で過ごしたい。せめてGO TO 1ー1 だけでどもと思っておりますが、これもどうなるんだろう。

年末年始のお休み：12月29日～1月3日



久しぶりの後楽園！

柿の木薬局

店長 藤巻浩二
岡山市北区清輝本町3-30
電話086-234-7676

コロナが流行ってから やってみたことシリーズ-7 「Voicy楽しんでます」

最近の若い人はあまりテレビも見なくなっているとは聞いていましたが、コロナが流行ってからは我が家も本当にテレビをほとんど見なくなりました。ニュースもスマートスピーカーに今日のニュース教えてと言って、NHKラジオのニュースを再生してもらってます。朝の運動をしながら、スマホでyoutubeを見だしました。でも、小さな画面ですから、ほとんど声を聴いているだけという感じです。だんだん、声だけのラジオみたいなVoicyから好きな人をフォローして聴くようになりました。昔は深夜ラジオを聴きながら受験勉強していた世代です。好きな時に好きな人の番組を聴けるので、ながらで隙間に聴けるのでいいです。時間も1本10分くらいなので気軽に聴けます。ボクはしゃせんが再生スピードを変えられるので、もっと短時間で聴くこともできます。

これから通信速度の速い5Gが広がるともっと動画配信が手軽にできるんじゃないでしょうか。音声番組も気軽にいいです。

牛肉のたたき風 黒米添え

～気と血を補い元気をつける、パターにもぴったりの一品！～

12月の薬膳

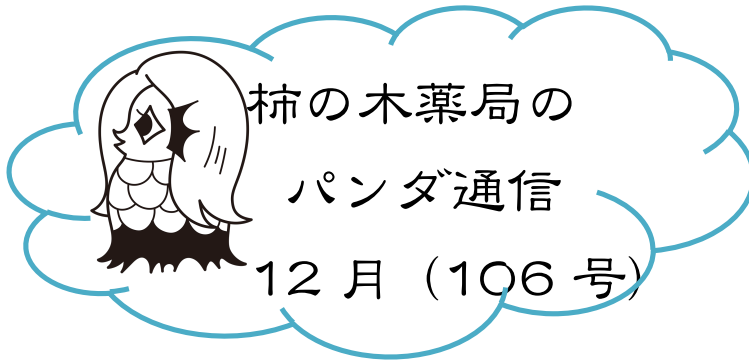


材料 10個分

●牛肉たたき用	300g
●焼く用油	適量
●しょう油	100ml
●醤油	50ml
●黒酢	100ml
●みりん	50ml
●しょうが	2片
●生姜(ロー)	1片
●厚切すし	1本
●だし(ア)	1本
●だし(イ)	1本
●酒	1/2カップ
●米	330ml

作り方

- 1 牛肉は筋に横切りにし、しょうがは小さく切ります。
- 2 牛肉にしょうがと焼く用油を1分ずつ中火で焼く。
- 3 牛肉にしょうがとしょう油を振り、油を引いたフライパンで表面を1分ずつ中火で焼く。
- 4 焼く間に、鍋に漬けた材料をいれて火にかける。
- 5 4が沸いたら、しょうがとしょう油をいれて火を通す。約4分したら火を止め、そのまま冷ます。粗熱が取れたらだれごとポリ袋に入れ、冷蔵庫で一晩おく。
- 6 黒米は洗って30分の水につけて1時間程おき、米は洗ってざるに上げ、30分程おく。黒米をつけた水で黒米と米を一緒に炊き上げる。
- 7 ⑥を薄くスライスし、4～5cmの長さに切ったにらと縦に細切りにした赤ピーマンを巻く。
- 8 ⑥を10等分して俵型に握り、漬けたれを少量かけて⑦をのせる。



柿の木薬局の

パンダ通信

12月(106号)

今年もあと1ヶ月、21日は冬至です。今年の冬は例年並みという予報ですがどうでしょうね。インフルエンザも新型コロナもこれ以上流行らず、穏やかに過ごしたいですね。

冬は、「寒さ」が人間の体に悪さをします。これを「寒邪(かんじゃ)」と言います。「寒邪」は体を冷やして、体内の様々なものの流れを悪くします。寒さで血管も収縮して、血液の流れが悪くなり、筋肉も縮こまらせます。漢方では、流れが悪い状態が続くと痛みが発生すると考えます。そのため、寒邪が体に侵入すると、体が冷えて起きる悪寒、下痢、冷えだけでなく、頭痛、肩こり、関節の痛み、筋肉の痛み、痙攣、生理痛がひどくなるなどの痛みに関係する症状が出ます。また、血液の流れが悪くなるために起こる高血圧、狭心症、脳梗塞などの誘因になったりします。

漢方の冬の養生法は「寒邪の影響を受けにくくするために、夜は早く寝て朝は太陽が出てからゆっくり起きる。寒さに犯されないように衣服を調節して、室内を暖かくする。激しく汗をかくような運動はさけて、エネルギーを浪費しない方が良い。」と言われています。早起きして、寒さの厳しい時間帯に運動するのは、あまりおすすめではありません。寒さの厳しい間は、防寒に気をつけてください。

冬は「腎(じん)」が主役となって働く季節です。漢方という腎は、現代医学の腎臓、膀胱、副腎(ホルモンを出す働き)、骨、骨髄、脳などを含んでいます。腎は体内の水分代謝、血液やホルモン、体液の状態管理、成長や生育、生殖などの働きを担当しています。冬は腎に有効な栄養を摂ることが大切です。腎の働きを補う食品の味は「鹹(かん)」、塩辛い味が良いとされています。鹹味の食品としては、味噌、醤油、天然塩、昆布などがあります。日本食は腎を補うのにぴったりです。

腎は冷えが苦手です。下半身が冷えると腎の働きが悪くなります。足湯や腰湯で温めたり、足首やふくらはぎをよくほぐして下半身の血流を良くすることが腎の働きを助けます。腰にカイロを貼るのも方法です。下半身を温め、夜は良く眠ることが冬の養生になります。冬にしっかりエネルギーを蓄積することで、夏に動けるカラダがつくられます。あまり無理をせずに過ごしましょう。

パンダ先生の 中医学ひとくち講座

神経痛(肝腎虚損)

神経痛・腰痛・関節痛は、中医学では「痺症^{ひしよう}」といい、この「痺」という文字には「つまって通じない」という意味が込められています。痛みが起こるのは体内を巡る気血の流れの滞りと考えられているからです。虚弱体質や老化による「気虚」、「血虚」のほか、五臓の「肝」や「腎」が衰えている時に「風」・「寒」・「湿」邪という外的要因の影響を受けて滞りが生じ、痛みが発生します。特に老化による筋肉と関連の深い「肝」と骨の状態に深く関わる「腎」の衰えは、慢性的な痛みの原因となります。このような時、中医学では「肝」と「腎」を補いつつ、外的な要因の影響を排除する処方に対応します。



旬の食材「ゆず」

香りの良いゆず。実は食べずに皮や絞り汁を利用しますが、実は胃を整えて消化を高める働きがあります。食欲不振や消化不良の改善の効果があります。絞り汁をしっかり使って下さい。皮は気を全身に巡らせるので、イライラ、不眠、お腹の張りを改善します。蜂蜜とゆずを皮ごと使ったゆず茶はのどのトラブルにおすすめです。

店長のひとりごと

今年は春に新型コロナの影響で休校があったので、

様々な学校行事が延期になっていました。11月は運動会、校外学習、先生との懇談、就学児健診と行事がぎっしり。これに習い事があるので、妻は大変。先日、初めて娘のスイミングを見学しました。こども園の同じ学年の子供たちだけなのですが、運動のセンスのある子は何だか体の動かし方が違いますね。最初は嫌がっていた娘も楽しそうにやっていたので安心しました。長男と次男のサッカーも週一日だけですが続いています。次男は相変わらず鬼滅の刃の影響で、何とかの呼吸とか言いながら色々なポーズをしてくれます。結構、型が決まっているので剣道か空手でもさせようかなと思ってます。長男は人生ゲームにはまっています。時間があれば、ひとり人生ゲームをして、このゲームを極めようとしている感じがします。ちなみに第一回の億万長者は娘でした。ボクは二位でした。家族でボードゲームするのも楽しいですね。

冠元日記-67

～冠元顆粒（かんげんかりゅう）を毎日飲み続けている店長の日記です～

←庭がなんとなく別荘風です！！草ぼうぼうなだけです。トマトとオクラを抜いた後にほうれん草の種を撒いてみました。冬は特に日当たりが良くないので大きくなるのかな。



4月で53歳になったボクです。冠元顆粒も毎日飲みだして6年になります。相変わらず運動不足ですが、ほぼ毎日ランポリンは何とか続いています。大好きなビールは冷えてきたので芋焼酎のお湯割りに変わっています。焼酎は糖質ゼロなんですけど、アルコールなんでやっぱりカロリーはあるんです。悩ましい事実です。

好きな店に置いてある見たことないものは買ってみる派です。

このリンゴも美味しかった！！長野県産の群馬名月→

新型コロナ（COVID-19）の感染は相変わらずです。予防対策は風邪対策と同じです。石鹸での手洗い、アルコールでの消毒、マスクとみなさん気をつけてください。高齢者、糖尿病、心臓病、高血圧などの持病がある方はハイリスクと言われます。ハイリスクの方は全部血管の障害が出やすい方なんです。だから、風邪対策＋血管のメンテナンス、血管力をあげるのが大切です。血管の99%は毛細血管です。この毛細血管の健康維持のためにボクも飲んでいる #冠元顆粒 がオススメです。血管力をあげる、これからも続く新型コロナとの生活、冠元顆粒も重症化予防の一つの方法になると思います。



いつも書いていますが、美味しいものを食べてしっかり寝て、体を元気に保ちましょう！！腸内環境の維持、改善、食べ過ぎ消化不良防止に『晶三仙』も忘れずに！！ #晶三仙



手洗いも大切です。インフルエンザと同じ対策で予防しましょう。うがい、手洗い、板藍茶のど飴です。 #板藍茶

これからは寒くなるので風邪対策とこの先の花粉症対策、このカラダのバリア機能を高める #カラダのバリア衛益顆粒 と #潤い補う百潤露 もおすすめ。 #未病

って言葉をもた目にするようになりました。病院での血液検査では異常がないのに、体調がすぐれない。健康じゃないけど、病気じゃない。そんな状態です。血液検査やレントゲンやCTなどの画像検査でも異常がなくて、病院じゃ相手にしてくれない状態です。病院じゃ歳

のせいで"済まされてしまうこともキウかもしれないですね。老化は病気じゃないですもんね。そんな時でも、漢方なら対応できます。だって、漢方の発達した時代には血液検査も画像検査もなかったですから。症状があれば、それに対応して原因を考えてツボや養生、漢方薬で対応できます。気になる症状あったらご相談くださいね！

子供達が珍しく後楽園に行きたいと言うので行ってきました。→

後楽園の年間パスポートを持っているボクです。その期限が切れていたのでも、更新をしようと思ったら今年は2ヶ月延長とのこと。めちゃくちゃ得した気分です。年末までこのまま使えます。久しぶりに園内をうろついたら、いつもは行かない方面に。静かな園内でリラックスです。



最近、子供達も好きで一緒に見たのはこのドラマです。「僕らは奇跡でできている」大学の生物学の講師が主人公のドラマでした。とても个性的で平均的じゃないけど、彼の行動や考え方が周りの人たちや学生を魅きつける。純粋な心の持ち主で、凸凹な個性があってもいいんだよという内容でした。なかなか現実の学校教育では難しいけどなと思いつつ見ました。

長男は運動会に向けて走る練習。結構カッコよくなってました。↓

何が正解かわからない日々。正解を求めず、やりたいなと思ったことができたらしいと思うこの頃です。



←今月の娘ちゃん、種がハート♥



毎朝の我が家の出来事、養生や食べ物のこと、入荷した野菜のこと、思いつくことをツイッター

でつぶやいています。 @fujimdky

こんなこんなで、でつぶやくことが増えました。

ブログも再開してます。こちらも御覧ください→

