

良く使われる民間薬 その9

植物名：エビスグサ
科名：マメ科
生薬名：決明子
使用部位：種子



採取方法：10月頃、果実が熟して茶褐色になり、葉が黄色になる頃、全草を天日で乾燥させ打ちたたいて種子をとり、さらに日干にして十分に乾燥させる。

効能：軽い便秘・高血圧・動脈硬化・口内炎・疲れ目・目の充血・滋養強壮

使用方法：決明子10g～15gを1日分として、水800ccに入れて、10～15分間くらい弱火で煮出しお茶代わりに飲む。決明子は乾燥した物でもよいが、ほうじると飲み易くなる。便秘の人は、適宜増量してもよい。口内炎には、濃く煎じてうがいに使用する。疲れ目、目の充血には洗眼剤として使用するとよい。

他の民間薬と一緒に

- ☆便秘・・・・・・・・・・ドクダミ+決明子
- ☆高血圧、動脈硬化・・ドクダミ+クコ葉・カキ葉・決明子
- ☆胃腸病・・・・・・・・・・ゲンノショウコ+決明子

その他

- 北アメリカ原産の1年草で、「明を開く」の意があり、又、視力が回復するという事で決明子の名がついた。
- 決明子によく似たものに、ハブ草があり同様の効果を持っている。
- 一般に市販されているハブ茶は、中国産の決明子を使用して
いる事が多い。 文責 [浮亀 浩]

<編集後期>

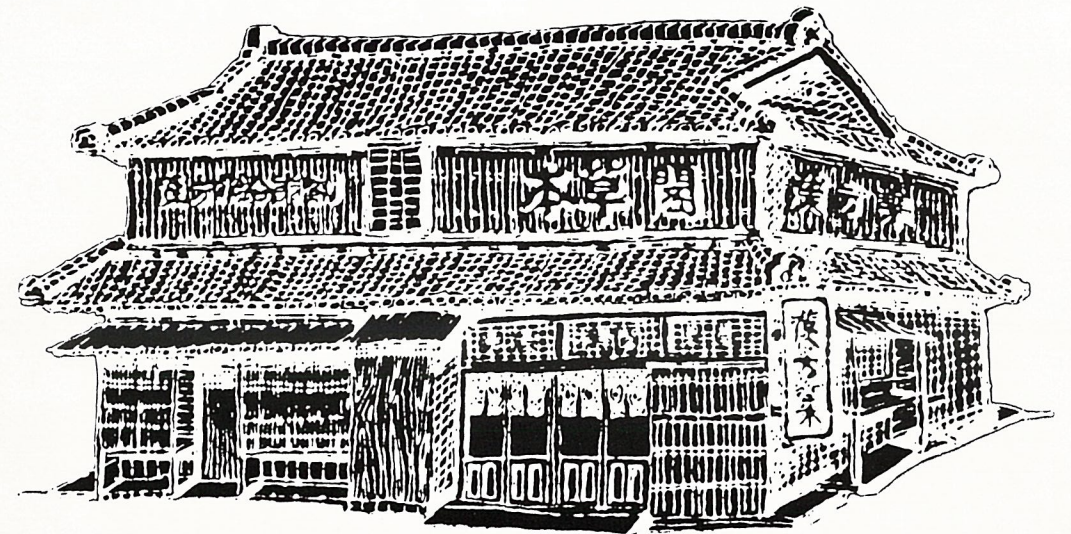
今月号から新しいメンバーを加えてのかわら版となりました。妻鹿^{メガ}さんといって、よく働くかわいい女の子です。来月号からは、心機一転でがんばりまして、もっともっと内容を充実していきたいと思っておりますので、これからも宜しくお願い致します。

[かわら版編集部 北野 妻鹿]

平成6年7月15日発行
(毎月1回・15日発行)
〒460
名古屋市中区千代田5-21-17
漢方の本草閣内
「本草閣かわら版」編集部
TEL 052-241-3388
FAX 052-251-3294

第九号

本草閣 かわら版



名古屋・鶴舞



漢方の本草閣

シリーズ

◆ よく使われる民間薬

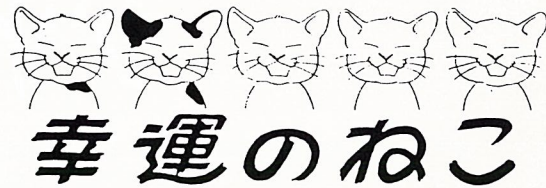
しあわせとは！

私も46才になり、娘から「頭がバーコードみたい」と言われる年齢になりました。この歳になり、何をしているかと言えば、無駄な事ばかりです。

漢方の本草閣・本草閣薬湯・わかな・各社の経営の他に、名城大学薬学部同窓会の副会長、北高等学校同窓会の会長・ライオンズクラブの活動・漢方業界の役員・中日文化センター等の講師等々と、どちらでもいい様な仕事を作り、毎日忙しいと言いながら動きまわっております。こういった事が出来るのも身体が元気である所以です。これらの雑用を通じて知り合った人々との出会いは、何にも変えがたいものです。

私どもの薬局に来られる方、私の身のまわりの方々を考えますと、

1. 健康で有る
2. 親子・兄弟の仲が良い
3. 生活に困らないお金がある
4. 仕事がある
5. 時間にゆとりがある



等、全て揃っている方はなかなかいない様に思われます。

自分自身において考えた場合、1～5以外に上記の様な無駄とも思える事が出来る事に心から感謝しなければなりません。

これからの人生においては、人の為に、社会の為に、そして将来を担う子供達の為に何が成せるかを考えて行動していきたいと思えます。

文責 [林 譽史朗]

夏バテ対策

暑くて、食欲がなくて、眠りづらく、身体がだるい。だから動かずにダラッと過ごす……。そんな夏バテの悪循環を断ち切るには、一日のほんの少しを「歩く」時間に見ませんか。

夏バテの原因のひとつには、運動不足があげられます。じっとしていても汗をかくので、わざわざ汗をかこうとは思いません。しかし、同じ汗でも身体を動かしてかく汗は、体内の熱を外に出してくれるので、爽快感のある、「いい汗」となります。

何も、スポーツにトライ！する必要はありません。一日、20分～30分の「歩行」をおすすめします。「いい汗」をかくとともに、全身の動きが胃や腸に刺激を与え、食欲の増進にもつながり、心地よい疲労感が得られ、ストレスも解消します。

今年の夏は、ウォーキングで夏バテをぶっとばそう！！

文責 [妻鹿 久美子]

寒天の夏サラダ

寒天の食物繊維含有率は80%以上で、あらゆる食品のトップクラスです。食物繊維はカロリーがないので、食べ過ぎても心配はなく、水分を吸って膨張するため満腹感が得られ、肥満の 止・便秘の解消の役割をします。更に、糖質の吸収を阻止するため、コレステロールや血糖値を低下させるのに効果があります。



これからの暑い季節に、さっぱりとしていて食べやすい、寒天と夏野菜のサラダをご紹介します。

[材 料]

糸寒天・・・30本
きゅうり・・・1本
生わかめ・・・20g
青じその葉・・・4枚
みょうが・・・2個
白ごま・・・小さじ2
ドレッシング
サラダ油・・・大さじ2
酢・・・大さじ2
醤油・・・大さじ2
ごま油・・・小さじ1

[作 り 方]

- ①糸寒天は、はさみで約3等分ずつに切り、5～7分間水に浸しふやかした後、ザルに上げる。
- ②みょうがは縦に薄切りにし、青じその葉は細かく千切りにし、それぞれ水にさらす。
- ③きゅうりは塩でもんで洗い流した後、薄い小口切りにする。
- ④わかめは熱湯にさっと通して水洗いをし、一口大に切って水気を絞る。
- ⑤①～④と白ごまを混ぜ合わせ、ドレッシングと和える。

※冷やして召し上がると更に美味！

今月の主な行事

(7月16日～8月15日)

7月25日(月)
漢方講演会
中日文化センター
1:30PM～3:00PM
講師 浮亀 浩

8月3日(水)
何でも話そう会
本草閣薬局
2:00PM～4:00PM
連絡先:0120-449893

7月30日(土)
無農薬野菜 青空市
本草閣横駐車場
10:00AM～完売まで
主催 わかな有限会社

< 夏季休暇のお知らせ >

下記の期間をお盆休みとさせていただきます。
何分宜しくお願い申し上げます。

8月13日(土)～16日(日)までの4日間