

令和7年 薬草観察会

季節の養生

～夏～

今日のお話

漢方と中医学と西洋医学

漢方の得意分野：養生

本題、夏の養生

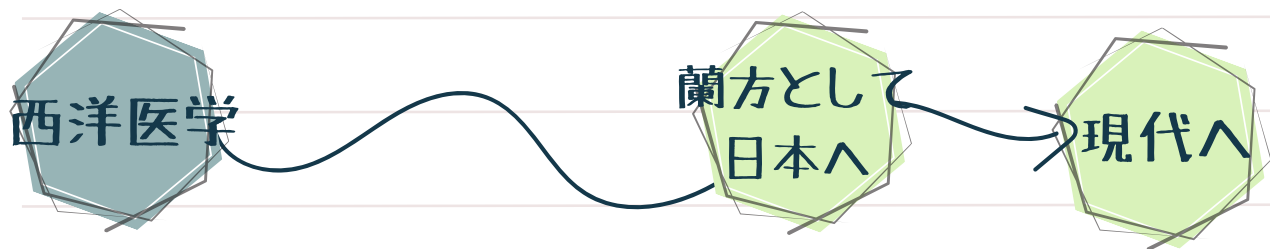
けやき薬局 河西和子

2025.6.29

漢方と中医学と西洋医学

漢方は日本の伝統的な医療です！

江戸時代にオランダから伝わった「蘭方」と区別するために、5－6世紀ごろに中国（漢）から日本に伝わり、発展していた医療を「漢方」と呼ぶようになりました。



漢方と中医学と西洋医学

漢方が得意なこと・西洋医学が得意なこと

漢方は、自覚症状を大切にしている
病院でイロイロな検査をしてみたけど病気とは診断されない…西洋医学では治療をやり切ったけどなんだか気になる…

そんないちゆる「未病」の対応が得意です。

西洋医学は、病気を”見える化”している
レントゲンで体の中を画像にしたり、血液検査で数字として表現して、不調の原因を探して、病気を診断します。

薬や手術で病気を直接治すのが得意です。

ポイント

● 未病 漢方が得意！



● 発病・発症 西洋医学優先！
(ちょっと漢方)



● 慢性期 基本は西洋医学！
(漢方の視点が役立つこともある)



漢方の得意分野：養生

養生っていったいなんなのさ？

不調が起こる前に準備をしておくこと。
つまり、自分の体質や環境での変化のしやすさを知り、体調を崩さないように、毎日の生活の中で整えていきましょう、ということ。

養生のキホン

～自然のリズムに合わせて生活する～

- 飲食に節あり
- 暴飲暴食しない
- バランスよく食べる
- 旬を取り入れる



- 起居に常あり
- 規則正しい寝起き
- 夜更かしや寝坊をしない



- みだりに労をなさず
- 働きすぎない
- 動きすぎない

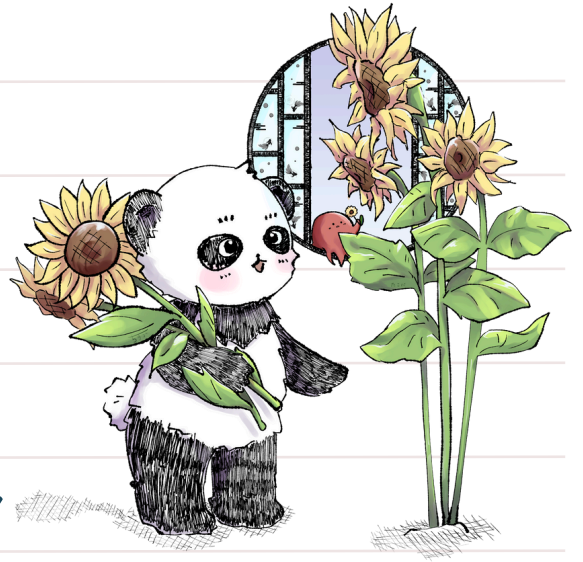


本題、夏の養生

夏ってどんな季節？

陽の気が盛んになり、陰の気が少ない。

暦の上では立夏～立秋
を指すけれど、実際には
立夏はまだ涼しく、
立秋はまだ暑い…



夏に起こりやすいトラブル

◎暑さだけでなく、高温多湿による不調も
おこりやすい

◎熱がこもりやすい

→冷たいものを摂りすぎて秋冬の不調の
原因に…

◎よくあるお悩み

- ・にきびや吹き出物
- ・夏バテ
- ・胃腸のカゼ
- ・イライラ
- ・顔面紅潮 などなど…



本題、夏の養生

夏だからって、冷やしすぎない

- ・しっかりと太陽光を浴びる！
- ・適度な発汗で熱がこもらないように！
- ・冷たいものはここぞというときに！
…冷たい麺類は特に注意が必要です

夏の食養生



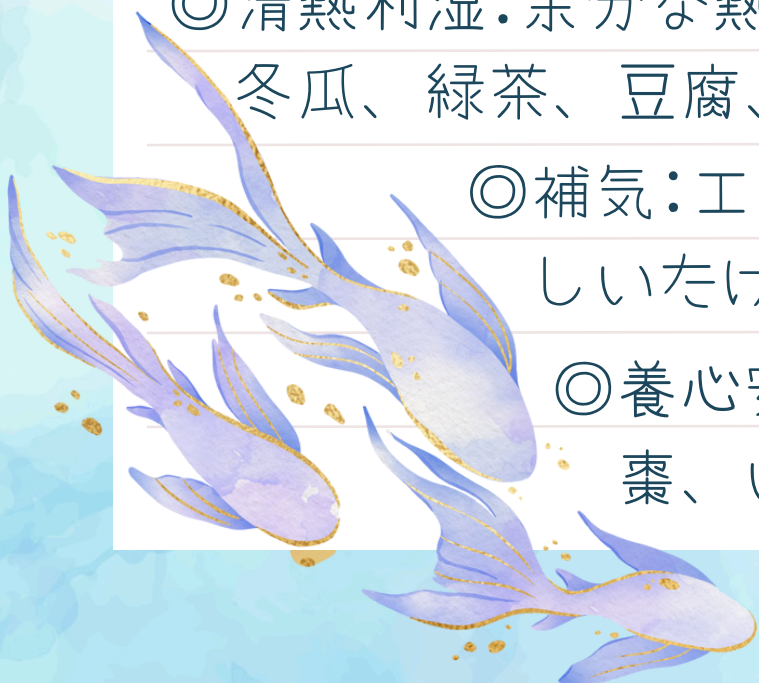
- ・夏野菜の苦みを活用しよう！
- ・胃腸を冷やしっぱなしにしない！
- ・甘酸っぱい味で失った汗を取り戻そう！

◎生津補陰：潤いを足して冷ますのを助ける
きゅうり、トマト、スイカなど…

◎清熱利湿：余分な熱をとって潤いを足す
冬瓜、緑茶、豆腐、そば、ナスなど…

◎補気：エネルギーを補う
しいたけ、豆類、芋類など…

◎養心安神：心をおちつける
棗、いわし、ベリー類など…



本題、夏の養生

おすすめな調理方法

火を通しすぎず、あっさり淡味で！

澄まし汁、お粥などあっさり胃腸に優しい料理はいかがでしょう？



おすすめレシピ

◎冬瓜のひき肉あんかけ(2人分)

冬瓜 1/8個

鶏ひき肉 100g

B 片栗粉 大さじ1
水 大さじ2

A

だし汁 400ml

醤油 小さじ2

みりん 大さじ2

塩 小さじ1/2

1. 冬瓜は種とわたを取って薄く皮を剥き、食べやすい大きさに切る
2. 鍋にAを煮立てて、ひき肉を入れ、箸でほぐす。灰汁を取り、冬瓜を入れて落とし蓋をして15分ほど弱火で煮る
3. 冬瓜が柔らかくなったら器に取り出し、残った煮汁を煮立たせ、混ぜたBを鍋に入れてとろみをつけたら冬瓜にかける

地域の旬の食材をおいしく食べよう

