

# 秋の養生と薬膳のご紹介

秋は空気が乾燥します。中医学では秋の邪気を「燥邪（そうじゃ）」と呼びます。この乾燥の影響を最も受けやすいのは五蔵の「肺」です。乾燥した空気が口や鼻から肺に入り込み、肺の潤いがなくなると鼻が乾いたり、喉が痛くなったり、空咳が出たり、乾燥肌になったり、便秘などの不調を招くと考えられます。秋の養生のポイントは肺を乾燥から守り、潤しておくことです。薬膳では季節によって食べると良い色があり、秋は「白」です。代表的な白い食べ物は大根、れんこん、梨、百合根、山芋、里芋、豆乳、豆腐、いか、牡蛎、白きくらげなど。今回は簡単ですぐできる山芋の料理を二つ紹介します。

## 山芋の醤油ソテー



- 山芋は皮をむき、1 cmの輪切りにする。
- フライパンを熱し、サラダ油を入れ、山芋を入れて両面焼く。
- 醤油、青のりをかけ、出来上がり。

## 疲労回復・美肌・山芋サラダ



- 山芋は細切りにします。
- かいわれを半分に切り、山芋とツナ缶を加える
- ポン酢を入れ、よく混ぜて、出来上がり。

薬膳アドバイザー福島鳳林 薬膳アドバイザー養成講座テキストより

## 10月は乳がん 啓発月間です！ ～健康・福祉～ 知っとく情報 ③



ピンクリボン運動は、乳がん で亡くなられた患者さんのご家族が「この悲劇が繰り返されないように」と願いを込めて作ったリボンが由来、乳がん検診の啓発運動です。

乳がんは、女性に最も多いがん。40代後半～60代に特に多いのが特徴で、9人に1人が乳がんを発症しています。早期の段階で適切な治療をすれば、約9割は治るといわれています。私も、7年前に市町村の乳がん検診で見つかりました。

ステージ0でしたが手術、放射線治療を行い、現在も定期検診を受けています。乳がんから命を守るために、少しでも早く発見して治療を行う事が重要です。自分には関係ないと思わずに、これを機会に「乳がん検診」を受けてみてはいかがでしょうか。早期発見、早期治療が大切です。

ピンクリボンアドバイザー 矢作芳恵

## 10月のほっとサロン・お知らせ

	粘土フラワー	絵手紙	パステル画	中国語会話
日時	10月7日(月) 13時～15時	10月19日(土) 13時～15時	10月25日(金) 13時～15時	マンツーマン予約制
テーマ	好きな作品	秋の味覚	2025年カレンダー	日常会話
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	太田慶子さん	福島鳳林
資料代	600円	600円	6000円	@50分 1500円
場所	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

発行:マイトリーヘルプサービス事務所 電話:045-439-5258

メール:[mhs@kodosan.or.jp](mailto:mhs@kodosan.or.jp)

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

