

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。肺は呼吸器系や皮膚、大腸の働きとも関係が深いので、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、潤すことです。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。中国の諺「秋吃白，病不来」とは「秋に白い食べ物を食べると、病気が来ない」という意味です。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大根の料理を二つ紹介します。

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

大根サラダ

千切りした大根にツナ缶、鰹節、刻み海苔、カイワレ、すりごまをのせて、ポン酢、めんつゆをかけて、完成。



カリもち大根餅

すりおろした大根に、ベーコン・ネギ・チーズ、鶏ガラスープの素、塩、こしょうをいれ、片栗粉でまとめて、ごま油で焼く。



知って安心 地域包括支援センターのご紹介

介護・医療・保険・福祉など高齢者をささえる「総合相談窓口」です。介護保険サービスの利用や、物忘れが気になる方、健康、生活に関することなど高齢者の皆さまの様々な悩みに、専門知識を持った保健師(看護師)、主任ケアマネージャー、社会福祉士が対応します。◆利用者の声：「自宅で介護保険申請ができ、マイトリーヘルプサービスのスタッフも同席してくれたので、不安なく説明を受ける事が出来ました」※お近くの地域包括支援センターに関する情報提供をしています。お気軽にご相談下さい。

地域包括支援センター 4つの業務

- 介護予防ケアマネジメント**
要介護にならないように介護予防支援を行う
- 総合相談**
必要なサービスや制度を紹介
- 権利擁護**
成年後見制度活用へのサポートや虐待防止への取り組み
- 包括的・継続的ケアマネジメント**
地域ケア会議の開催やケアマネ支援など

ほっとサロン 2025年9月のお知らせ

	粘土フラワー	絵手紙	押し花	パステル画
日時	9/8(月)13時～15時	9/20(土)13時～15時	9/23(火)13時～15時	9/26(金)13時～15時
テーマ	好きな作品を作ろう	お菓子	ポケットファイル	2026年カレンダー
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	西村久美江さん	太田慶子さん
資料代	600円	600円	850円	600円
場所	マイトリーヘルプサービス室			
参考作品				

発行:マイトリーヘルプサービス 直通電話:045-439-5258

メール:mhs@kodosan.or.jp

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>



ホームページ QRコード