

## セミナーレポート

以下のとおりセミナー開催の報告を致します。

1.演題：「この春、薬膳で健康になろう～ストレスと花粉症対策の薬膳～」

2.講師：和田 暁 氏

東京有明医療大学講師

NPO 日中健康科学会理事

国際中医薬膳管理師会会長

著書「薬膳で治す」「まいにち養生ご飯」

3.会場：河鹿苑

4.日時：平成 24 年 3 月 30 日（12：00～14：30）

5.セミナー内容

- 1) 春
- 2) ストレス
- 3) ストレスと病気
- 4) ストレスと食べ物
- 5) 東洋医学の心身一体感
- 6) ストレスから体を守る薬膳ケア
- 7) 花粉症の薬膳ケア



6.セミナー内容の概要

1) 新緑爽やか、花が咲き乱れる春は自然界の陽気の甦りにつれ、気持ちも自由奔放になる。一方で新年度、新しい環境の始まりでつい頑張りすぎ、ストレスが溜まり易くなる。ストレスから肝を守り、花粉症や風にも備える。

2) ストレスを生む原因は精神的、肉体的、物理・環境的なものがある。初めに警告期がある。イライラして心身の疲れに気づきにくい。次に反抗期でストレスに対して反発する時期があり、最後に疲弊期になって本当に病気になってしまい、疲れ切ってしまう。

警告期：イライラ、ため息、肩こり、疲れに気づかない。

反抗期：疲労感が興奮に変わる、代謝過剰、血圧が高い、顔面が赤い、動悸、怒りっぽい

疲弊期：情緒低迷またはうつ気味、倦怠感、無気力、情緒の変化による突然の脱力感、不眠、考えすぎ、疑いが深くなる

がんや脳の老化にストレスは関係している。ストレスがコントロールできなくなると免疫力が低下する。

3) ストレスが高まって、調整不能になると交感神経が高ぶって、血圧の上昇、血液循環が滞りようになる。またはタンパク質や脂肪、糖分、ビタミンの消耗は激しくなり、免疫機能が阻害され抵抗力が低下する。消化系、循環系、内分泌系、泌尿系の病気になりやすくなる。

4) ホルモン分泌を助ける：ビタミン C（菜の花、ブロッコリー、キウイ、いちご）、ビタミン E（シーチキン、卵黄、アボカド）

ホルモン分泌を調整する：タンパク質（豚肉、いわし、牛もも、鶏もも、鶏卵、木綿豆腐）

イライラ、不安を鎮める：マグネシウム（納豆、牡蠣、ホタテ、サザエ、ほうれん草、枝豆）

イライラを解消、安眠をもたらす：カルシウム（チーズ、丸干しいわし、小松菜、木綿豆腐、牛乳）

5) 紀元前 400 年前の医学古典書「黄帝内経」の中で七情内傷の理論が記載されていた。

情緒と内臓の関係は

① 喜傷心（きしょうしん）：過度の喜びは興奮を招き、不眠、動悸、多夢、不安を招く。

② 怒傷肝（どしょうかん）：過度の怒りは気血を鬱して上逆させ、卒倒などを招く。（高血圧、脳卒中の引き金）

- ③ 憂悲傷肺（うひしょうはい）：内心の塞ぎ、悲しみは胸の苦悶感、息切れ、胸痛、声が出ないなどを招く。
- ④ 思傷脾（ししょうひ）：頭痛の過労によって食欲不振、倦怠感、下痢などを招く。
- ⑤ 驚恐傷腎（けいきょうしょうじん）：突然の異変に遭遇したり、極度の緊張を起こすと尿失禁したり、記憶喪失したり、性機能を減退などを招く。
- 6) 1、香のハーブ、柑橘皮、ジャスミン、バラなどで気の流れをよくする。【カモミール、ウコン、金木犀】
- 2、苦みのせり。セロリ、クチナシの実、決明子で鎮静、交感神経を鎮める。【菊花茶】
- 3、赤色、甘酸味の果実、蓮の実で心を養い、気持ちをゆったりとさせる【クコの実、なつめ、五味子、蓮の実】
- 4、ネバネバ食材、海の幸、ごま、ベリーで脳を滋養。【スッポン、貝類、ごま】
- 5、海藻、瓜類、はと麦、とうもろこし髭で水分の流れを良くする。【昆布、こんにゃく、冬瓜】
- 6、酸味で副交感神経に働きかけ、リラックスさせる。【さんざしの実、レモン、梅干し】
- 7、激辛味を避ける。ガスを作りやすい焼き芋、お餅を避ける。【唐辛子、焼き芋、お餅、焼き栗】
- 7) 大根、かぶ、くず粉、ごぼう、菊花、桑の実、ミント、カモミール、金銀花、青汁など苦味のものでデトックスする。
- 激辛、いわし、かになどを控える。油脂物、甘味料、アルコール、マンゴーを控える。

#### 7.参加者の声

- ◇ ストレスを薬膳で改善とは考えたことがなく、大変参考になりました。
- ◇ 喘息、花粉症がある私には、とても有意義な一時間半でした。お料理もおいしく頂きました。

