

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 スパイスと漢方の話

文笹川薬局 笹川悦子

大黃
ダイオウとルバーブ

ダイオウは中国北部の高地に自生するタデ科の多年草で、夏に大きくて長い花茎を出し黄緑色の小さな薬草です。日本の薬用基原植物としてはRheum palmatum Linné Rheum tanguticum Maximowicz Rheum officinale Bailon, Rheum coreanum Nakai 又はそれらの種間雑種 (Polygonaceae) が定義し

ています。主に肥大した根茎を秋に収穫し、皮部を除いて日干しにしたものを「大黃」として古くから使用してきました。現在では製薬メーカーが改良した「信州大黃」が北海道などの寒冷地で栽培され、便秘薬などに配剤されています。瀉下成分の二つはセンノシド、止瀉作用のあるタンニン成分等も含まれています。漢方処方の方なかでは、大黃甘草湯、通導散、麻子仁丸料な

です。大黃甘草湯は便秘薬の代表的な処方方で頓用(その症状がある時に使う方法)する事ができる漢方処方です。服用後の効果の発現時間も解つていて、就寝前に飲むと8〜10時間後に効果が現れることが一般的です。慢性的な便秘症状には、体質によつて使い分ける防風通聖散や通導散、麻子仁丸料が効果的です。同じタデ科ダイオウの類縁品種に西洋で食用とさ

第52回

歴史の古い薬草、例えば西洋のギリシャ本草や日本では正倉院薬物の二つとして収載され、かつては貴重な生薬であったものが、今は家庭の薬箱やハーブ料理に使われる生薬の二つにダイオウ「大黃」があります。

れてきた「ルバーブ」があり、フキのような姿の葉柄が利用されます。日本には明治初期に渡来したようですが、当時の日本人の味覚に合わなかったようです。最近ではジャムやパイ料理、お菓子などで使われるようになっています。

【ダイオウ】Rheum palmatum Linné
Rheum tanguticum Maximowicz
Rheum officinale Bailon,
Rheum coreanum Nakai



健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみなど

茨木でオープン12年 本場の中国整体で免疫力を高めて感染症に強い体を

指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする「楽楽堂」。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を高めて感染症に強い体を養う効果もあるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているため、頑固な持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。



院長 李占法 (リセンホウ)

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経絡とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

弱った内臓を刺激して自律神経や婦人科系疾患、ストレスなどにも効果のある吸玉

Menu |

- 40分……………4,500円
 - 60分……………6,000円
 - 70分……………7,000円
 - 90分……………8,500円
- ※お得な回数券あり「楽楽堂整体院」にて各種保険取扱手やベッドのアルコール消毒などコロナ対策万全

特典 |

- 「シティライフを見た」で各コース(初回のみ)2,000円OFF! (11月末まで)

詳しくはコチラ▶



中国整体 楽楽堂
茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F
受/9時半~20時半
無休 予約優先
☎072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
JR茨木 楽楽堂 で検察

編集後記

新型コロナウイルスの影響で今春のイベントがすべて中止となりました。11月はその春に中止となったロハスフェスタ、チーズEXPO、カレーEXPOの3つのイベントの実施が決定。大阪府や政府のガイドラインに沿って感染対策を講じ、このイベントを通して地元の活気を取り戻したいと思います!(コサオ)

今月の巻頭特集は「暮らしを豊かにするプロのわざ」です。住まいのことや日用品、ライフプランなど、人生をより豊かに感じるサービスを提供するプロの方々をご紹介します。これを機に、自分の身の回りを見直し、新年に向けての準備を少しずつ進めていきたいですね。(せば)

今回のグルメ特集は「ビジュアル系カレー(P.36)」です。野菜や燻製肉、魚介など随所にこだわりが光る、見た目にも印象的な一皿を楽しんでください。またYouTubeでは、いつもと違うテストで、本格スパイスカレーの作り方を紹介しています。ぜひ、ご視聴ください。(みつ)

今月号の表紙は「思い出」がテーマ。楽しかったロハスフェスタでの思い出を、自分の部屋でスケッチブックにコラージュしているというストーリーがあるんです。ギリギリまで粘つてようやく降りてきたアイデア…思い出に残る1枚になりました。(まえて)

クリスマスジャズコンサート開催!

ジブシージャズ人気No.1の4人組MonDieu(モンデュー)による屋外コンサート。なかなか聞くことが出来ない高レベルのジャズ演奏を、大人も子どももおなじみのクリスマスナンバーにのせてお届けします。

MonDieu(モンデュー) 11/29(日) ①12時~②14時~



2009年に結成。日本では数少ないフランス発祥のジブシージャズを中心にフレンチジャズ、シャンソン、ミュゼット等を演奏するバンド。

【バンドメンバー】ギター 伊藤淳介
リズムギター 國光秀朗
ヴァイオリン Reiko
コントラバス 坂井美保

クリスマスワークショップも登場!

クリスマスツリーを作ろう 11/28(土)

プリザーブドやドライの草花を使って、高さ約20cmのクリスマスツリーを作ります。お部屋に飾ってもギフトにもぴったりです。材料価格のみでお作りいただけることもお得なワークショップです。

料金:2,000円 定員:各回5名
予約制:①12時~②14時~

その他「粘土でくまモンを作ろう!」や「ボンボンリース作り」なども。詳細・事前予約申込はWEBサイトより▶

立体花壇「クリスマスタワー」

緑環境に関する教育機関「県立淡路景観園芸学校」と土に替わる新しいガーデン資材DWファイバーを開発した大建工業・国土防災技術(一社)兵庫県造園建設業協会がタッグを組み、クリスマスタワーを展示します。クリスマスデコレーションで登場!▶

兵庫県立 尼崎の森中央緑地 尼崎市扇町33-4

☎ 06-6412-1900
(尼崎の森中央緑地パークセンター)
http://ama21mag.jp

駐車場 [収容台数]1000台程度
(尼崎スポーツの森含む)
[利用料金]無料 ※湾岸線高架下駐車場
[利用時間]9:00~17:00

新型コロナウイルス感染症防止対策

- マスク着用をお願いします。
- 発熱・咳などの症状がある方は入場できません。
- 会場内各所に消毒液を設置します。手指消毒のご協力をお願いします。通路は通常より広く確保し、密集・密接を防止します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントは中止・変更の場合があります。



初開催!

全70店舗(予定)が登場

入場無料

11/28(土) くまモンクリスマスステージに登場!

ペット同伴 OK!

ロハスクリスマスMarket

② 尼崎の森中央緑地大芝生広場

produced by ロハスフェスタ

2020 11/28 SAT * 11/29 SUN

各日 10:00~16:00

尼崎の森中央緑地は元々多くの工場が立ち並ぶ工場地帯でした。その跡地で只今、豊かな自然を取り戻そうと「森と水と人が共生する環境創造のまち」をテーマに100年かけた森づくりが進められています。自然観察をしたり、大きな芝生広場でのんびり楽しみながら、クリスマス気分も味わえる「ロハスクリスマスマーケット」へご家族みんなで、遊びにお越しください!

主催 ロハスフェスタ実行委員会 共催 尼崎の森中央緑地パークセンター 後援 環境省、兵庫県、阪神南県民センター(一部予定)

問合せ ロハスフェスタ大阪事務局(シティライフNEW内) 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641

※雨天決行(荒天の場合中止) ※予告なくイベント内容を変更する場合がございます。