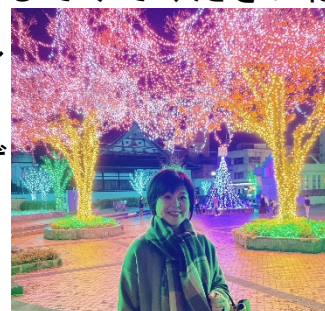


皆様、こんにちは♪新春号ですが、年末のご挨拶をさせていただきます。2023年もなかむら薬局漢方サロンをご愛顧くださり、誠にありがとうございました。皆様がお越し下さったり、電話やメールやLINEなどでご相談下さったりしていただいたことで、なかむら薬局も新しい年を迎えることができそうです。重ねて御礼申し上げます。さて、いろんなことがあったと思われるこの一年ですが、やはり何をするにも健康が大事としみじみ感じます。人生は何が起こるか分かりません。自分もいつ事故にあったり、病気になったり等、先は分かりませんが、幸い今は健康で過ごせています。漢方の智恵をゆるく生活に取り入れながら、漢方薬や生薬の健康食品、栄養剤などにも助けをもらいながら、仕事が出来ているのが幸せです。直前のことを忘れてしまうという認知症の入口のようなこともよくあるのですが、漢方の「気・血・水」のバランスをとること、「肝・心・脾・肺・腎」の五臓を労わること意識して、過ごすようにしています。特に女性に大切なのは「血」です。「血」は体を滋養してくれる栄養であり、精神を安定してくれる働きがあります。女性は生理があります（ました）から、男性に比べて血が不足しやすいです。貧血と診断される検査値ではなくても、疲れやすい、肌が乾燥しやすい、睡眠の質が悪い、不安になりやすい、ふわっとした眩暈、頭痛、イライラする、髪が抜けやすい、艶がない、爪が割れやすいなど様々な症状があると「血不足＝血虚」という体質だと漢方では考えます。肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質が日々の食事に少ない方も「血虚」になりやすいです。血が十分あってすらすらと流れていけば良い状態ですが、日々忙しかったり、ストレスがあつたりすると「いつもにこにこ私は元気！」というわけにはなかなかいきませんよね。そんな時もあるさ！と諦めることも大事。土台がしっかりしていれば少々のストレスや体調不良もじきに回復します。それでも環境を変えられず、ストレスが解消されない時は誰かに話してみましよう。一人では解決できないことは、誰かが良いアイデアを持っているかもしれません。どうぞ、お一人で悩まないでお話ししてみてくださいね。新年を迎える時は冬至です。とても寒い時期ですが実は少しずつ昼の時間が長くなってきています。春を元気に迎えるために、特に足腰を冷やさず、胃腸を冷やさず暖かくしてお過ごしください。皆様にとって2024年が素晴らしい年になります様お祈り申し上げます。



ちょっと頑張らないと！という時に日水清心液は心強いです。休むことも忘れずにね♪



直方駅周辺は2/14までキラキラです♪  
2024年もキラキラの笑顔で過ごせよう  
願うりますように♪

## 冬から初春の薬膳 ♪

寒い冬は人にとって厳しい季節です。冬は腎が弱る季節と漢方では言われていて、腎は成長老化や生きるエネルギーなどを支える臓だと考えられるので、特に冬は労わることが大切です。まずは黒いものを食べると良いと言われています。**黒ゴマ、黒豆、黒木耳、キノコ類、ごぼう、海藻**など意識して食べましょう。どれも沢山食べると言うより毎日少しずつ取り入れることが大切で、ミネラルが豊富、体の代謝を支えてくれます。また、体を温めるために薬味も使いましょう。**ニンニク、生姜、ネギ**をいろいろな料理に使ってください。体力をつけるためにはやはり**たんぱく質**が必要です。冬は**赤身の牛や羊**がお勧めですが、豚や鶏も薬味と一緒にぜひ召し上がって下さい。花粉症の方は**シソ**を今から多めにとりましょう。みそ汁や炒めものなどにも使ってみて下さいね。



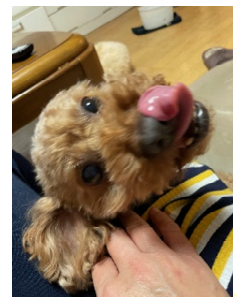
## モコ★ミイ★フウの成長日記



フウはテーブルの上ですぐ上がります



カズの葉っぱ、美味しい



長女モコが一番甘えん坊です



ミイはとにかく良く寝る



良いお年を ♪ ♪