

新年、あけましておめでとうございます！2022年がいよいよ始まりました。今年は「五黄の寅」と呼ばれる、36年に一度の大きな運気が訪れる年。近年、激動の年が続いていますが、それを逆手にとってチャンスモノにする人が出てきそうです。そこで今回、私たちを強くする「免疫力」についてお話したいと思います。

山羊座の

新月 🌙

1月3日



山羊座は、社会を意味する星座。この日は仕事やキャリアに関することを始めると後に大きく帰ってきます。

蟹座の

満月 🌕

1月18日



蟹座は、親密さを司る星座。家族や友人たちと楽しむことで、人生に更なる幸せと豊かさをもたらします。

新月：願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。



SAMMA CAFE!

負けないカラダのつくり方

わたしたち人間は、日々さまざまな環境ストレスやウイルスなどと共に暮らしています。人が健康で幸せに生きるためには、そのような外部要因と上手に「共存」し、バランスをとることがとても大切です。

いわゆる「ストレス」がわたしたちのココロやカラダに負荷として生じたときに、「気滞」という状態が起こります。気滞とは、「気＝エネルギー」が滞る状態のこと。わたしたちのカラダの中を心地よく巡るエネルギーが、スムーズに流れないことで

- イライラしやすい
- 不安定になりやすい
- のどが詰まりやすい
- 夜眠りにつきづらい、不眠症
- お腹が張る、ゲップが出る

などのような不調が出てきます。

このような「気滞」の症状が出てきたとき、わたしたちは「自分本来のリズムで生活することができていない」ということが分かります。一時的なストレスは、リラックスしたり解消したりすることで再びバランスを取れるようになりますが、それが蓄積されると大きな負荷となって、わたしたちの生活や健康に支障をきたすようになります。

「気滞」を解消するための一番の解決策は、好きなことをとことんやることです。たくさん遊んで、好きなものを食べて、好きな人たちに囲まれて過ごすこと。あとは、運動やアウトドアでカラダをたくさん動かして発散！することです。

「気滞」を感じる人は、ぜひ意識してお過ごしくださいね。

2022年は運気を上げる！

今年は、五黄の寅というとても運の良い一年と言われています。そこで、漢方的視点での、運気を上げる方法をサンマカフェではお伝えしていきます。



運気とは、「気」を「運ぶ」ことです。つまり、運がいいとは、気がしっかりと巡っている様子的になります。今月号では「気滞」について言及していますが、気が滞っている状態＝気を運ぶことができない状態になります。そのため「運気を上げる」のに一番必要なことは「気滞」を解消することになります。日々のストレスや自分に対する抑圧やプレッシャーが、気滞の一番の原因になります。まずは、ご自身のライフスタイルを今一度見直してはいかがでしょうか？気滞を解消することは、より日々を快適で幸福度の高いライフスタイルになることを意味しています。今年は、そんなライフスタイルを見直す絶好のチャンスだと感じています。「気の流れ」を更に上げて、ぜひ2022年の運気を上げていってください！

薬局スタッフ発！ご近所グルメ物語

～第五話・イタリアン 編～

今月の担当：橋本 まり絵



『パスタハウス
エニ』（五反田）
東北の田舎育ちの私
を、シティーガールの
友人が初めて連れて
行ってくれたお店、そ
れは五反田のパスタハ

ウスエニで、当時私は25歳でした。エニで食べたウニの
クリームアヒージョの味は甘くて濃厚でクリーミーで、
こんなに素晴らしいお店に連れてきてもらえる私はきつ
と特別な存在なのだと感じました。今では私がシティー
ガール。田舎から出てきた友人を連れて行くのは、もち
ろん五反田のパスタハウスエニ。なぜなら、彼女たちも
また、特別な存在だからです。

血をケアするためには、まず食生活を植
物性の食材を中心としたものに変えるこ
とが一番効果的です。瘀血（おけつ）と
いう血がドロドロした状態は、脂っこい
ものや、肉、砂糖やアルコールが原因と
なることが多いです。それを解消してくれ
る優秀な食材は、葉緑素を含む緑の野菜
たち。葉緑素は、人間の赤血球と似た構
造をしているため、綺麗な血をつくっ
てくれると言われています。

また、寒い冬は特に、湯船に浸かって
マッサージをすることがおすすめです。
瘀血の症状の一つに、冷えやむくみがあ
ります。特に足先や手先など、末端に血
液が届かなくなってしまうため、温かい
お湯に浸かることで血管を拡張させ、血
の滞りを解消することで瘀血の症状が改
善します。

気滞の改善でもお伝えしたとおり、運動
をすることは気血水すべての巡りを改善
するのに効果的です。2022年はぜひカラ
ダを動かす一年にしてくださいね。

「気血水」のバランス

わたしたちのカラダには「気」「血」「水」の3つの要素
が巡っていて、それが滞りなく巡ることで健康で幸せなラ
イフスタイルを手にすることができます。そしてこの寒い
季節に免疫力や代謝を上げるためにも、この3つはとても
大切なはたらきをしています。先程の「気」の巡りに含
め、「血」と「水」の巡りについてもお伝えします。

血：カラダ中を巡って、栄養を運び、老廃物を回収する

水：全身を潤す

免疫力を上げるためには、まず「血」が大きな役割を果た
します。血は、内側から出る老廃物を含め、外部から入っ
てくる最近やウイルスなどもしっかり回収して排出してく
れます。この機構が正常にはたらくためには、日頃から
「血」のケアをすることが大切です。



担当管理栄養士：福永 祐香

今月の栄養士コラム

～寒さとウイルスに負けるな！！食事で免疫アップしよう～



いよいよ冬本番の寒さになってきましたね。空
気が乾燥する冬場は、ウイルスが蔓延しやすくな
ります。風邪予防をするためには＜栄養バランス
の良い食事＞、＜十分な睡眠＞、＜適度な運動＞
の他、手洗い、うがい、マスクの着用を徹底し
ましょう。

<風邪予防に効果的な食材>

★タンパク質が豊富な食材
体を作る源。免疫細胞の働きを良くします。



★緑黄色野菜

緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAは粘膜
の健康を強化し、ウイルスの侵入を防いでくれま
す。ビタミンCはウイルスと戦ってくれる白血球の
働きを強化してくれます。ビタミンEは抹消血管を
広げ、血行をよくして自律神経を整えます。



★食物繊維や発酵食品

腸内環境を整えると、免疫アップにつながりま
す。



★体温を上げてくれる食材

体を温めることで免疫細胞が活性化し、免疫機
能が高まります。根菜類、芋類、生姜などが、多
量を上げてくれます。

<免疫アップ！！ポカポカ鍋>
(一人分)

★材料

鶏肉	: 80g	●水	: 300ml
豆腐	: 60g	●酒	: 大さじ1
舞茸	: 1/2 パック	●みりん	: 大さじ1
人参	: 45g	●顆粒だし	: 小さじ1
長ネギ	: 1/3 本	●塩	: 適量
生姜	: 1かけ		
にんにく	: 1かけ		

★作り方

1. 鶏肉は一口大、長ネギは斜め薄切り、舞茸は
食べやすく、人参はいちょう切り、にんにくは薄切
り、生姜は皮をむき、千切りにする。
2. 鍋に●とにんにく、生姜を入れ、煮立ったら、
鶏肉、人参を加えて更に煮る。
3. 2に、舞茸、豆腐、長ネギを入れて、少し煮込
んだら完成。

