

たんぽぽ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

あなたの体質は？

体全体の健康に働きかける薬はありませんが、漢方は体質そのものを改善します。人間ひとりひとりの体を、いわば小宇宙ととらえ、体全体のバランスを保つことで不調を治してゆくというのが漢方の考えです。

漢方では、ひとりひとりに合った診察や処方を行います。そのために用いられるものさしを「証(しょう)」といい、中でもよく使われるのが「虚証(きょしょう)」と「実証(じっしょう)」です。外見や体力を表すもので、証の基本となります。

簡単に説明すると「虚証」は体力・元気がない、パワーが足りない状態で、「実証」は体力・元気が十分ある、パワーが余った状態となります。虚証でも実証でもない人を「中間証(ちゅうかんしょう)」といいます。虚証が強くても実証が強くても病気になりやすいので要注意。理想的なのは、どちらにも偏らない「中間証」です。自分でもある程度チェックすることが可能です。

あてはまる数が一番多かったものがあなたの証です。実証と中間証が同数の場合は、やや実証。虚証と中間証が同数の場合は、やや虚証となります。また、虚証と実証が同数であれば中間証と考えましょう。

	虚証(きょしょう)	中間証(ちゅうかんしょう)	実証(じっしょう)
体型は…	華奢(きゃしゃ)である	普通	筋肉質でがっしりしている
声は…	細くて小さい	普通	大きくてしっかりしている
ちょっと動くと…	すぐ疲れる	どちらともいえない	まったく疲れない
肌は…	さめ肌で疲れやすい	普通	血色がよくつやがある
元気は…	あまりない	どちらでもない	ありあまっている
胃腸は…	弱いほう	普通	丈夫なほう
食欲は…	あまりない	普通	いつもある
爪は…	筋や波がある	普通	ピンク色でなめらか
便秘をすると…	大して気にならない	なんともいえない	つらい

(参照：漢ガナビ他)

チェックの結果、体質改善を希望されるかたは専門医などにご相談ください。

思わぬ高カロリー食品にご注意を！

日ごろ何気なく口にしているものが、思っていたよりも高カロリーだったことに驚いた経験はありませんか？今月はそのような食品をいくつかご紹介いたします。食欲の秋、食品を上手に選んでカロリーコントロールを！

菓子パン編



メロンパン
大1個(110g)

* 430キロカロリー ごはん2杯半分

※ごはん1杯100g(160キロカロリー)としています。

気軽に食べられる菓子パンですが、実はかなりの高カロリー。特にメロンパンのサクサクした所は、バターと砂糖たっぷりのクッキー生地なので、カロリーも高くなります！

ケーキ編



チーズケーキ
1個(100g)

* 350キロカロリー ごはん2杯分

生クリームたっぷりのショートケーキよりもシンプルなため、軽いイメージのチーズケーキですが、材料のチーズは高脂肪。ショートケーキと同等か、それよりも高カロリーの物もあります。

野菜編



かぼちゃ
小鉢1杯
(4切れ100g)

* 160キロカロリー ごはん1杯分

ビタミン豊富なかぼちゃですが、ホクホクしていておいしいのは、実は炭水化物が多く含まれているから。そのため他の野菜に比べてカロリーも高めです。煮付けるときには砂糖の量が多くならないように気をつけましょう。

アルコール編



焼酎(乙類)
1合(180ml)

* 257キロカロリー ごはん1杯半分

日本酒よりも低カロリーだと思っているかたが多いのですが、原液では日本酒よりも高カロリー。(日本酒は1合196キロカロリー)飲みすぎればやっぱりカロリーオーバーです。

調味料編



マヨネーズ
大さじ1杯

* 80キロカロリー ごはん半杯分

マヨネーズの原料は卵と油と酢。多用は禁物。ポン酢やノンオイルドレッシングを活用しましょう。

※カロリーはあくまでも目安であり、商品によって差があります。

カロリー参考：
メタボのためのカロリーガイド
(女子栄養大学出版部)
お菓子のカロリー—一覧表
(リンクアンドコミュニケーション)

当薬局では、栄養士による栄養、食事の相談を行っております。また、食品のカロリー表やパンフレットも用意しておりますので、お気軽にお声かけください。