



田中鍼灸所  
TEL54-1067

はりやしんぶん  
鍼屋鍼聞

2023.01万福号 通巻59号

“いい治療” “いい笑顔” “あなたと一緒に健康づくり” で地域一番治療室!!!

2023 年が始まりました！今年の干支と十二支は「癸卯(みずのと・う)」。意味は、癸は物事の終わりと始まりを意味する他、「春が間近でつぼみが花開く直前」といった意味。卯は「春の訪れを感じる」や形が門が開いている様子を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」といった意味であると言われ、この組合せは「これまでの努力が花開き、実り始める」といった縁起の良さを表わしているそうです。本年が皆様にとって(私も)、大きく花開き、実り多き一年となるようお祈り申し上げます！

#### 《目次》

1, 【特集】 食材の薬膳的効能

2, 鍼屋のひとりごと

2022. 11 空手 全国大会！長男・次男・三男 激闘！

3, お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ



娘に無理矢理サンタにされた飼猫  
ちよっと似合うし(笑)！

## 【特集】 食材の薬膳的効能

2022年、自身の新たなチャレンジとして、民間資格ではありますが「和漢薬膳師」資格を取得し、医食同源、薬膳的効能を意識した料理作りに取り組みってみました。薬膳料理といえば、クコの実や松の実、乾燥ナツメなどの生薬を使用しますが国産のものは身近にはありません。そこで、とりあえず一般的な食材を使用し、その食材の効能を覚えていくこととしました。妻が熱っぽいと言えば熱の発散につながる食材、子供達が空手で激しい稽古をした日には体を補う食材、寒い日には体を温める食材といった具合です。しかし、基本的には私が食べたい、または、作りたい料理に覚えたい食材を入れ込むわがまま薬膳料理。今号は食材の薬膳効能と作った料理をご紹介します！

### 1, 鯖の揚げ焼き香味ソースがけ



鯖・・・「活血」食材の代表的存在といえるのが鯖です。

活血作用とは、気と血を補うため血液の流れを促進し、老廃物を洗い流す作用を指します。貧血気味、顔色が青白く、体がだるい、めまいや立ちくらみを起こしやすく、冷え性、筋肉のこり、しびれなどに有効です。

香味ソース・・・ニンニク、生姜、長ネギ

生薬でもあるニンニクと生姜。プラス長ネギ。どれも体を温め、気や血の流れを活性化します。鯖とこのソースの組合せは、体力仕事や激しいスポーツ後に摂るのに適しています。

※香味ソース：ニンニク1片、生姜 1/2 片、長ネギ10cm 全みじん切り  
醤油、酢、砂糖、ごま油、水×大さじ1 (醤油や酢、ごま油の割合はお好み)

### 2, オニオングラタンスープ



玉ねぎ・・・血の滞りを解消し生活習慣病の予防に

玉ねぎは火を通すと甘く、生のままではツンと辛いのが特徴です。甘みは滋養強壮に、辛味は気・血の滞りを解消して巡らせる効果があります。また玉ねぎは古来より食欲不振や胃もたれを改善する胃薬のような効果を持つものとして用いられてきました。食欲がない、空腹感を感じない、下痢をしているといった時に取り入れると良い食材です。

※玉ねぎ1個、有塩バター大さじ3、水400cc、コンソメ小さじ2、塩コショウ少々

とにかく玉ねぎをじっくりキツネ色になるまで炒めます。玉ねぎの甘さに驚くスープ！

### 3, 鶏ささみとアスパラガスのシソ梅春巻き



アスパラガスが旬の春に食べたい一品。

春は「養陰補肝(よういんほかん)」といい、肝臓の働きを補い血行を良くすることで不安定な季節を乗り切ります。アスパラガスに加えて、シソと梅の酸味が肝の働きを助けます。また、鶏肉は胃腸の働きを養い、気を補います。

※1個分 鶏ささみ縦半分～1本+塩コショウ

アスパラガス半分 シソ2枚 ほぐした梅干し果肉  
春巻きの皮にシソの葉を広げ、鶏ささみアスパラガスを乗せ梅の果肉を塗り、春巻きの皮で包む。170～180℃の油で揚げる。さっぱり美味しい！

### 4, 納豆とひき肉炒め



納豆・・・血流を良くして、血栓予防！

血行不良による冷えや肩こりを和らげ、気になる目の下のクマやシミに効果があります。足がよくつる、肌荒れ、月経痛が強い、冷房などの冷えに弱い、鬱気分・やる気が起こらないといった瘀血タイプの人は食生活に取り入れたい食材。

※納豆1パック(2人分)

豚ひき肉200g、玉ねぎ or 長ネギ1個(みじん切り)  
味噌、醤油、砂糖、みりん、酒 各大さじ1、豆板醤小さじ1/4

納豆は付属のタレを混ぜておく。玉ねぎを炒め、次に豚ひき肉をパラパラに炒めたら納豆と調味料を入れ水分が飛ぶまで炒める。仕上げにごま油大さじ1程度を回し入れる。

### 5, みかんのホットワイン(シナモン)



シナモン・・・シナモンは桂枝として漢方薬でも多用され体を強烈に温め、冷えからくる腹痛や関節痛、月経痛などの症状を和らげます。お腹を温め消化機能を高めます。今回一緒にいれたみかんも温性のため、寒い夜や就寝前の一杯に最適！

※小鍋にワイン300～400mlにシナモン小さじ1/3～、ハチミツ大さじ1を入れ温めます。(アルコールが苦手な人は沸騰させて飛ばす)沸騰前に、皮をむき横半分に切ったみかんを入れて温めます。味を馴染ませるため粗熱を取って、好みの温度に温めて完成。シナモン、ハチミツの量はお好み。

# 鍼屋の ひといごと

## 2022.11 空手 全国大会！長男・次男・三男 激闘！

子供達が習っている空手の全国大会、2022 年は3人全員出場！全員狙うは、優勝です！



↑大会前、家でもお兄ちゃんに稽古をつけてもらい、頑張って練習しました！練習通りの空手で結果を出した三男、3位入賞です！でも、悔しくて涙が滴んだ試合後。来年から中学男子の部に出場レベルを上げてリベンジだ！

→残念ながら今回敗退の長男、しかし長男の空手は前に出続ける気持の空手。構える後ろ姿が本当に頼もしい！



その折大会お見事！連覇達成！左薬指剥離。今大会で優勝することが出来た次男。それだけにどうして勝ったのか？

道場で一緒に汗を流した同級生が祝ってくれました。良い練習相手に恵まれたからこそ成し得た結果。感謝ですね！



プロのカメラマンが撮影した次男の決勝戦。やっぱりプロは違いますね！かっちょえ～！インスタグラムに掲載してもらえます。研ぎ澄まされた緊張感が伝わってきます！

## タナ鍼(シン)のころ

### ☆診療時間

|                  | 月 | 火 | 水 | 木  | 金 | 土           |
|------------------|---|---|---|----|---|-------------|
| 9:00<br>～ 12:00  | ○ | ○ | ○ | ○  | ○ | ○           |
| 14:00<br>～ 19:00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | 土曜は13時までです。 |

※診療時間の変更は、予定しておりません。日曜・祝祭日は休診です。

### ☆ご予約に関するお願い

事前にご予約頂いた患者様を優先させて頂いております。細かな時間帯の指定がある場合、または、はり灸とツボ指圧の併用治療、美容鍼をご希望の場合、直前のご予約ではご希望に添えない事も御座います。お早めのご予約をお願い致します。また、予約状況により、キャンセル待ちの患者様が、当治療室からの連絡をお待ち頂いている場合も御座います。ご予約の変更が分かり次第お早めにご連絡頂くようお願い致します。

### ☆極楽(?)ストレッチ、体験してみませんか？

田中鍼療所の新メニュー、「極楽(?)ストレッチ」

【料金】 半身ストレッチ ￥2,750 全身ストレッチ ￥5,500  
一部位ストレッチ ￥1,500 (鍼灸治療との併用)



【上半身ストレッチ】  
・頑固な首肩のこり  
・肩甲骨の動きが悪い  
・腕の拳がりが悪い  
・肩・肩甲骨の可動域を広げたい  
※五十肩などの可動域制限のある場合は適応外です。鍼灸治療をご利用下さい。



【腰から下ストレッチ】  
・腰部・臀部・股関節の動きを主にストレッチ  
・膝関節の狭小化改善  
・股関節の可動域を広げることで下肢の血流改善  
・慢性腰痛などの腰臀部の強張り解消  
※キックリ腰や坐骨神経痛といった疼痛の激しい症状は不応です。鍼灸治療をご利用下さい。



氏 名 田中 孝典 たなか こうすけ (S51.05.29 生 A型)  
取得資格 はり師 灸師 あん摩マッサージ 指圧師 [H10]  
介護支援専門員(ケアマネージャー) [H19]  
所属学会 《はり灸師・あん摩マッサージ 指圧師》 脈診流漢方鍼医会 東京本部  
事業財団鍼灸マッサージ 師協会 (理事選任者)  
《介護支援専門員(ケアマネージャー)》 居宅介護支援専門員協会

履 歴 H10 中和医療専門学校卒  
H10-13 医療法人かなめ会山内ホスピタル(胃腸科と整形外科の県内トップレベルの病院です!)  
H13-14 堤治療院(修行時代。師は全国トップレベルの治療家。いつか辿り着きたい憧れの存在です!)  
H14 田中鍼療所 開業～