

<食養生に関する意識調査>

旬の食材を食べるだけでも食養生？
誰でも簡単にできる食養生の取り入れ方を解説

～約8割が食事が不調の改善につながると回答～

主なトピックス

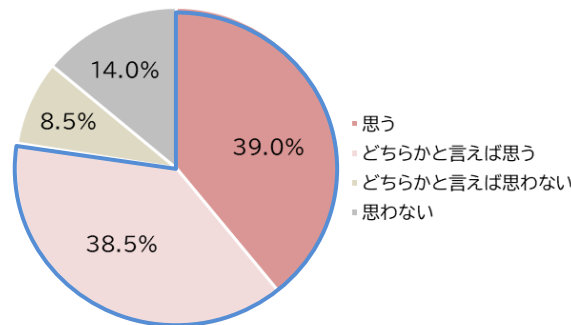
1. 約8割が食事が不調の改善につながると思うと回答
2. 試してみたい症状は「胃腸の不調」が最多/季節や年代別の食養生を紹介
3. おすすめの漢方薬を解説

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。12月は『食養生の活用』をテーマに、実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介いたします。

約8割が食事が不調の改善につながると思うと回答

食事は健康の基本と理解しながらも、不規則な食生活や偏った栄養バランスなど、食事に悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。また、年末年始はついつい食べ過ぎてしまいがちです。漢方では、**日頃の食材や食事の仕方によって健康を保とうとする「食養生」という考え方**があり、食養生を生活に取り入れることにより、病気の予防を目指します。

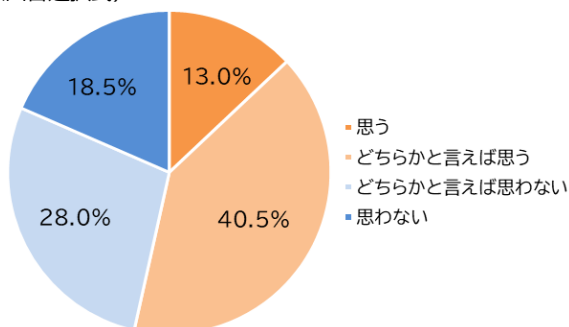
当社が行った調査では、**全体の約8割(77.5%)の方が、食事が体の不調や心の不調の改善につながると思うと回答**しており、健康的な体を維持するためには食事が大切であることを認識している様子が見えます。

Q1.食事が体の不調や心の不調の改善につながると思いますか？
(単数回答選択式)

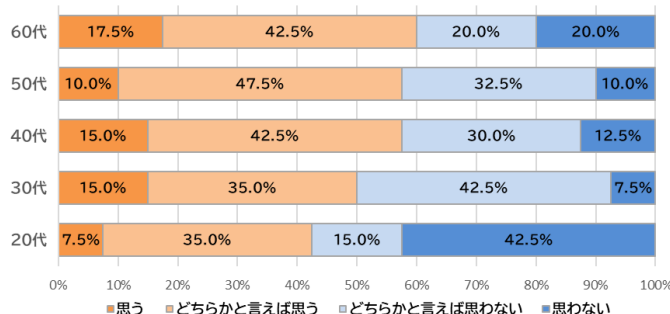
実際は約半数が「健康的な食生活を送れていない」ことが明らかに

続いて、健康的な食生活を送れているか尋ねたところ、**約半数(46.5%)の方が、「健康的な食生活を送れていると思わない」と回答**しました。前問では、全体の約8割が「食事が体の不調や心の不調の改善につながる」と回答していることから、**食事が不調の改善につながると分かっているながらも、実際の食生活では、健康的な食事を摂取できていない様子**がうかがえます。

年代別で見ると、**若年層が「健康的な食生活を送れていると思わない」と回答する割合が高く、年代が上がっていくうちに健康的な食生活を送れていると感じている方が多い結果**になりました。外食を減らすことや、野菜を取り入れるなどワンポイントの意識で体づくりは変化します。日々の食生活において、手軽に食養生を取り入れることで健康的な食生活を送りましょう。

Q2.あなたは現在健康的な食生活を送れていると感じていますか？
(単数回答選択式)

<年代別内訳>

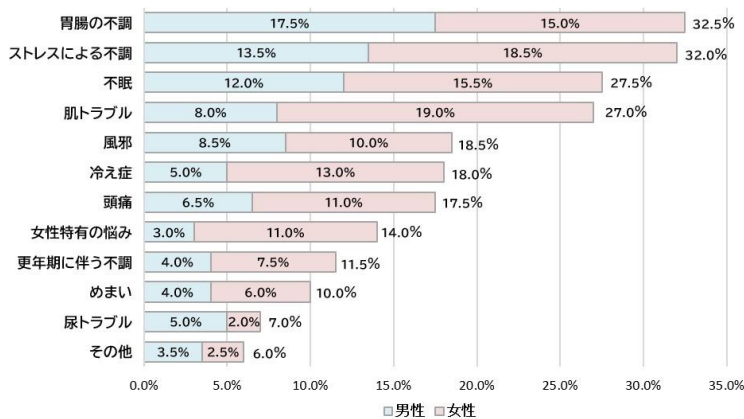


試してみたい症状は「胃腸の不調」が最多/心身の不調にも期待が高まる

食養生で予防したい症状を尋ねたところ、「**胃腸の不調**」が最も多い回答となりました。次いで、「**ストレスによる不調**」、「**不眠**」が続くことから、**体の不調だけでなく心の不調も治したい方が多い**ことがわかります。食養生は心の不調を予防・改善する効果があるので、心身の不調対策に対応ができます。

性別で見ると、男性は全体の順位と同様に「**胃腸の不調**」が最も多い回答となりましたが、**女性は「肌トラブル」が最も多い回答となりました**。全体の上位である「**胃腸の不調**」、「**ストレスによる不調**」、「**不眠**」を上回ることから、女性が、肌トラブルの予防に対して食養生の効果を期待している様子うかがえます。

Q3.症状の予防に対して食養生に効果があるとしたら、試してみたい症状はありますか？
(複数回答選択式)



食養生の取り入れ方を解説

食養生は、食事への関心が高い方が取り入れているイメージをお持ちの方もいるのではないのでしょうか。一見難しそうに見えますが、実は旬の食材を食べるだけでも有効です。誰でも簡単に取り入れることができるので、日頃の食事を少し意識してみましょう。

■ 症状別の食養生

「胃腸の不調」におすすめの食材

胃腸の不調と一口に言っても症状はさまざま。ここでは、師走の忙しさをストレスが溜まり、胸やけやゲップが出るようなタイプにおすすめの食材をご紹介します。

- 精神を落ち着かせる食材・・・
春菊、三つ葉、香菜、パセリなどの香りの良い野菜
オレンジ、レモンなどのかんきつ類
- 消化を助ける食材・・・
大根、大根の葉など

「ストレスによる不調」におすすめの食材

何かと忙しい師走は心もお疲れ気味。イライラしたり憂鬱になったりと乱れがちな心を落ち着かせる食材をご紹介します。

- イライラタイプにおすすめの食材・・・
三つ葉、春菊などの香りのよい野菜、ニガウリやきゅうりなどの体を冷ます野菜
- 憂鬱タイプにおすすめの食材・・・
豚や鶏の心臓(ハツ)とレバー
なつめ、ブルー、くこの実などの自然の甘みや酸味のある食材

「肌トラブル」におすすめの食材

肌トラブルにも食養生は効果的。ここでは、生理前の気になるニキビや、繰り返す大人ニキビタイプにおすすめの食材をご紹介します。

- 栄養不足を補う食材・・・
ごま、はと麦、黒豆
レバー、豚肉、烏骨鶏 など栄養価の高い食材
- 血行を良くする食材・・・
サフランやうこん など

■ 年代別の食養生

東洋医学の古典「黄帝内経（こうていだいけい）」によると、女性は28歳、男性は32歳時に、最も体が充実するとされており、以降は加齢と共に体にも問題が現れてきます。食養生を行うことにより、若々しさを保ちましょう。

- ▶ **20代** 乱れた食生活を送っていても、復活が早いので症状に気づいていない方も多い年齢です。年齢を重ねてから病気になるために朝ごはんをしっかりと取り、1日3食食べることを意識しましょう。
- ▶ **30代** 仕事を中心になってくると、外食や飲酒が多くなってしまいがちです。普段の食事では、アルコールを控え、薄味な料理を食べるなど、食事の取り方を気を付けましょう。
- ▶ **40代** 若い頃に行っていた生活習慣が表面化してくる年齢です。エネルギーを過剰に摂取している場合もあるので、加工食品や添加物を含むインスタント食品を避けるなど、普段の食生活を見直しましょう。
- ▶ **50代以降** 生活習慣病の発症や、コレステロールの増加が目立ってきます。コレステロールの減少には、苦味が含まれる食材の摂取がおすすめです。女性は、ホルモンバランスを整えるためになるべく多くの食材を摂取することも大切です。

■ 寒い冬の季節の食養生

食養生では、冬は体を休ませる季節とされていますが、師走の催し事などでつい無理をしてしまいがちです。漢方では、**冬は体を養うのに一番良い季節**とされています。冬におすすめの体を養う食材は大きく2つに分けられ、のぼせがちな方には、あわ、百合根、白きくらげ、牛乳、卵、黒ゴマ、冷えがちな方には、こら、ネギ、生姜、クルミ、羊肉、エビ、杜仲茶などがあります。寒い冬は春に備えて食事と睡眠をしっかりと取るよう心掛けましょう。

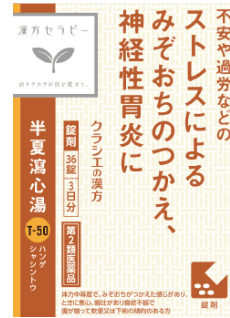
日常生活の不調におすすめの漢方薬

漢方は、体の中のバランスを整え、症状を改善するはたらきがあるため、不調にしっかり向き合いたい方におすすめです。食養生で予防し、漢方薬で治療をしてみたいかかでしょうか。

<ストレスが原因の胃腸の不調におすすめの漢方薬>

半夏瀉心湯（はんげしゃしんとう）

「半夏瀉心湯」はストレスがあり胸やけがする、げっぷがよく出るなどのお悩みにおすすめの医薬品です。胃腸での飲食物などの運搬は気に支えられていると考えます。ストレスは気の流れを乱す要因となるため、強いストレスを受けることで胃の不快感や胃痛、胸焼け、げっぷなどの胃腸症状が現れます。「半夏瀉心湯」は、ストレスによって乱れた胃腸の気の状態を整えることで、胃腸症状を改善していく処方です。



<漢方セラピー>

半夏瀉心湯エキスEX錠クラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,100円/3日分（税込）

効能：体力中等度で、みぞおちがつかえた感じがあり、ときに悪心、嘔吐があり食欲不振で腹が鳴って軟便又は下痢の傾向のあるものの次の諸症：急・慢性胃腸炎、下痢・軟便、消化不良、胃下垂、神経性胃炎、胃弱、二日酔、げっぷ、胸やけ、口内炎、神経症

<ストレスや不眠におすすめの漢方薬>

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）

「柴胡加竜骨牡蛎湯」は、仕事や人付き合いなどでイライラし、思い悩んでしまう方、テスト前や試合前などに緊張して眠れない方などにおすすめの漢方薬です。漢方では、眠りには「気」が関連していると考えます。「気」がめぐらなると体に熱がこもり、こもった熱は頭に昇って脳を興奮させます。「柴胡加竜骨牡蛎湯」は、「気」をめぐらせ、体にこもった熱を冷ますとともに、心を落ち着かせるのがポイントの処方で、脳の興奮からくる不眠を改善する作用のある漢方薬です。



<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円/8日分（税込）

効能：体力中等度以上で、精神不安があつて、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘

<肌悩みを改善したい方におすすめの漢方薬>

桂枝茯苓丸料加薏苡仁（けいしぶくりょうがんりょうかよくいんにん）

「桂枝茯苓丸加薏苡仁」は、生理前の気になるしみ・ニキビやフェイスラインに出るニキビにお悩みの方におすすめの医薬品です。「桂枝茯苓丸加薏苡仁」は体内の「血（けつ）」のめぐりを良くして、炎症物質など不要なものを除き、肌に栄養を届けることで、ニキビを改善する漢方薬です。



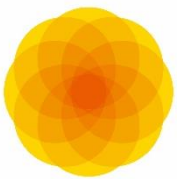
<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方桂枝茯苓丸料加薏苡仁
エキス錠
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円/6日分（税込）

効能：比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴えるものの次の諸症：にきび、しみ、手足のあれ（手足の湿疹・皮膚炎）、月経不順、血の道症（注）「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。