

2021年12月17日

日販セグモ株式会社

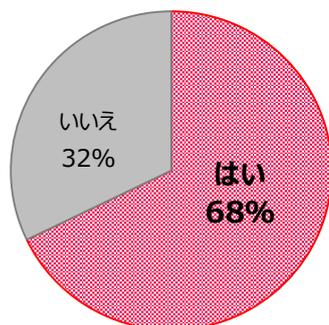
東京都千代田区神田東松下町28番地4

コロナ禍での“血色”に関するアンケートを実施 約7割の女性が「血色を良くする方法があれば実践したい」と回答 顔全体を明るく見せる“血色ごはん*”のご紹介

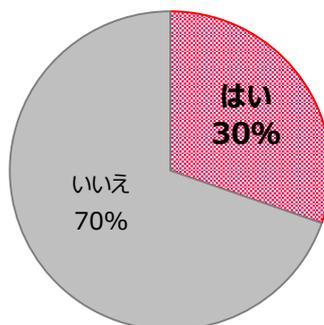
薬膳・漢方に関する基本的な知識を問う「薬膳・漢方検定」を企画・運営する日販セグモ株式会社（代表取締役社長：安井 邦好）が、20～50代の女性に“コロナ禍の血色”についてアンケートを実施したところ、約7割が『血色を良くする方法があれば実践したい』と考えていることがわかりました。また、3割は『マスクをしていると血色が悪く見える』と感じていることも判明しました。コロナ禍でマスクを着用する生活において、血色感その人の印象を左右することもあり、女性にとって関心事となっていることが伺えます。

*血色ごはん…血を補う食材や身体を温めて血行を良くする食材を使った健康的な顔色へと導く食事のこと。

Q.1 血色を良くする方法があれば
実践したいですか？



Q.2 マスクをしていると血色が悪く見えると
感じることはありますか？



<調査概要>

調査対象：20～50代女性、調査日：2021年12月4日～5日、調査方法：インターネット、調査人数：56人

コロナ禍のマスク時代では、顔全体をより明るい印象にしたいという女性が急増しており、“血色メイク”もトレンドとなっております。これから気温がさらに低くなり、気温が下がることで血流が悪化し、顔色が悪くなりやすい季節を迎えます。これからの季節に、血色感の良い健康的な顔色になるためのアドバイスや血色を良くするための“血色ごはん”について薬日本堂 薬剤師 齋藤友香理先生にアドバイスをいただきました。

※本調査内容を転載・引用などでご利用いただく場合は、転載・引用元が「日販セグモ株式会社」である旨を明記してください。

※齋藤友香理先生へのご取材に関しましては下記広報事務局（共同ピーアール株式会社）までお問い合わせください。

<本件に関するメディアからのお問い合わせ先>

薬膳・漢方検定広報事務局（共同ピーアール株式会社）担当：平山、奥平
TEL：090-7739-5427/E-mail：yakuzen.kanpo-pr@kyodo-pr.co.jp

<本件に関する一般の方からのお問い合わせ先>

薬膳・漢方検定運営事務局
TEL：03-6625-3529/E-mail：yakuzen-kampo@kentei-uketsuke.com

<薬日本堂 薬剤師 齋藤先生からのアドバイス>

冬の寒さに加え、テレワークなどでの運動不足、生理痛や生理不順も血行不良に繋がります。PC やスマホでの目の酷使、夜更かし、無理なダイエットや偏食は気血（エネルギーと栄養）を消耗します。

健康的な顔色は、気血が充実し巡ることで得られます。気血（きけつ）の不足、血行不良、婦人科トラブルがあると血色も悪くなります。冷えに注意し、特に手足の末端とお腹、腰を温め、夜更かしをしないように注意しましょう。洗顔時にはたっぷりの泡でマッサージ・リフトアップをして、健康的な顔色を手に入れましょう。



薬日本堂 薬剤師 齋藤友香理 先生
臨床を経験後、漢方専門店で店長を務める。
講師となった現在は薬日本堂漢方スクールや
セミナーで漢方を学ぶ楽しさを広めている。

■健康的な顔色へと導く“血色ごはん”のための血を補う食材

血色を良くするのは、栄養である血を補う食材、温めて血行を良くする食材です。

クコの実、なつめ、くるみ、レバー、カキ、ひじき、ほうれん草などは肌や髪の毛につやを与えてくれます。特にクコの実は目の疲れや視力低下などに良いとされています。

■“血色ごはん”のための血行を良くする食材

黒豆、黒きくらげ、シナモン、生姜、にら、黒酢、黒糖など

血行が悪く、生理のトラブルや肩こり、腰痛などが気になる人にもおすすめです。

特にシナモンはお腹から温めて、手足の末端や腹部の冷えに良いとされています。

■“血色ごはん”メニュー

「レバニラ炒め」（血を補うレバーと、温めて血行を良くするニラを一緒に摂取できる）や「ほうれん草と黒きくらげの炒め物」（血を補うほうれん草と、血行を良くする黒きくらげを一緒に摂取できる）、手軽に楽しめる薬膳茶はおすすめです。

●血色アップ茶

材料：ティーポット1杯分（お湯300cc程度）、ほうじ茶（小さじ2）、

炒り黒豆（小さじ1）、クコの実（小さじ1）、

すりおろし生姜（小さじ0.5）

<作り方>

ティーポットに分量のほうじ茶、粗く砕いた炒り黒豆、クコの実、

すりおろした生姜を入れて熱湯を注ぎ、3分ほど蒸らしたら出来上がり。



※画像はイメージです

■その他

漢方養生の知識で、「血色が悪い」というような病名がつかない状態の改善や予防をすることができます。日常の食事に何を取り入れるか、季節ごとにどのように過ごすかなど、健康と美容のためのヒントが詰まっています。

「薬膳・漢方検定」について

現在、「第14回 薬膳・漢方検定」の申込受付中です。薬膳・漢方の知識で、血色感のある、健康的でイキイキとした好印象を手に入れましょう！

◆「薬膳・漢方検定」とは

薬膳・漢方について正しい知識を取得し、日々の生活に活かしていただくことを目的とした検定です。昨今の健康ブームを受け、これまでに約10,000人もの方に受験いただきました。「薬膳を学んで食生活を見直したい」「免疫力を高めたい」「美容効果のある薬膳に興味がある」「仕事に活かしたい」など、さまざまな動機から受験いただいています。

＜全国、どこからでもオンラインで受験可能に！＞

「第14回 薬膳・漢方検定」は、「薬膳・漢方検定」初のオンライン検定を開催します。「検定会場が近くにないので受験が難しい」「外出をなるべく避けたい」といった方も気兼ねなく検定に挑戦していただきたいという思いからオンライン検定の開催が決定しました。これまで、薬膳・漢方検定に興味があっても受験が難しかったという皆様、是非この機会にご自宅からオンラインで薬膳・漢方検定にご挑戦ください！

※ご自宅でカメラ付きパソコンをご用意出来る方に限ります。

※お申し込み時にパソコンの動作確認が必要です。試験当日ご使用になるパソコンからお申し込みください。

◆第14回 薬膳・漢方検定 実施概要

【開催日】 2022年3月20日（日）

【開催エリア】 仙台／東京／名古屋／大阪／オンライン

【受験料】 6,200円（税込）

【主催】 一般社団法人日本漢方養生学協会

【協力・監修】 薬日本堂株式会社

【企画・運営】 日販セグモ株式会社

【公式テキスト】 『全改訂版 薬膳・漢方検定公式テキスト』（実業之日本社 刊）

価格：1,650円（税込） ISBN：9784408133614

【申込締切日】 コンビニ決済：2022年1月27日（木）

クレジット決済：2022年2月9日（水）

【公式サイト】 <https://www.kentei-uketsuke.com/yakuzen-kampo/>

※「第14回 薬膳・漢方検定」会場試験は行政機関のガイドラインに基づき、適切な新型コロナウイルス感染防止対策を講じて運営してまいります。詳しくは薬膳・漢方検定公式サイトをご確認ください。