

温めたトマトも体を冷やす

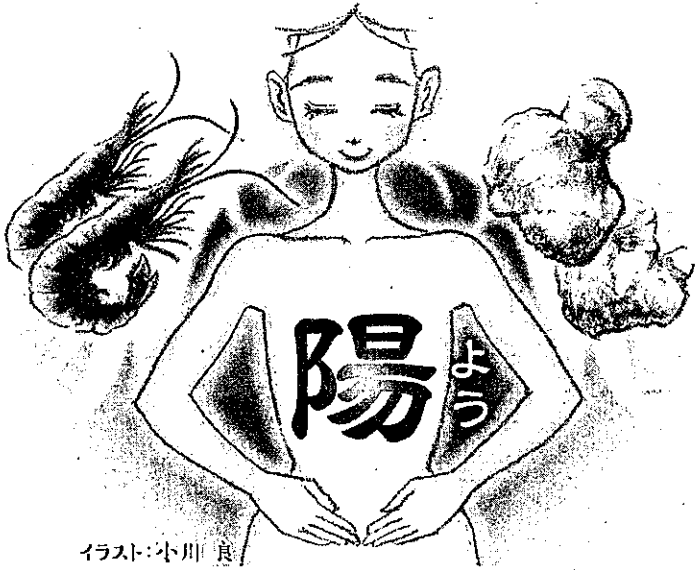


イラスト:小川良

冷え症の方にとっては辛い冬がもつすべやってくる。靴下を履いたり、温かい素材の服を着たり、さらにはストープをつけたりと、冷え対策が必須になりますね。しかし、あまりたくさん服を着ると肩が凝りますし、暖かい部屋では暑くなって困ります。そこでお勧めなのが、薬膳で体の中から温めることです。

のを漢方では「陽」と呼びま
す。コンロの火力のようなもの
だと思ってください。この
火力が弱ければお鍋の水は温
まらず、火力が強ければ温ま
る時間も早いわけです。
キッチンの中が暖かいから
といって、弱火でお湯を沸か
すよりも強火で沸かした方が
効率が良いです。つま
り、体を温めるためには、温
める力である陽が必要なので
す。いくら外から温めても、
陽がなければ寒い状態が続
きます。

で体を冷やしてしまします。
逆にエビ、ニラ、黒砂糖、
ショウガ、シソ、ネギ、ヨモ
ギ、シナモン、ラッキョウ、
マグロなどは、食べると体を
温めます。黒米、黒豆、黒ご
まなどの黒い食材や、栗、ブ
ロccoli、ウナギ、タイ、
豚肉などは、陽を作ってキ
プする仕事をします。
温度ではなく、「温める仕
事」をする食べ物を選び、寒
い冬を元気に過ごしましよ
う。

ちなみに、この陽をコント
ロールしているのが「腎」と
いうシステムで、腰や耳とも
繋がっています。冷えるとき
は腰を温めたり、耳をマッサ
ージしたりしてみてください
い。

池田哲子(いけだ・のり
こ) 神戸・元町で漢方薬房
と薬膳サロンを運営する「咲
美堂」代表取締役。自らの病
気を克服した経験から、漢方
と薬膳を学んだ。現在は漢方
カウンセラー、国際薬膳調理
師として年間約300回の講
義を行い、漢方医学の啓蒙・
普及に努めている。

