

春野菜の苦味に鎮静作用



卒業式や職場の異動など、なにかと慌ただしくなる3月。気持ちも焦りやすくなり、イライラしてしまうことが増える季節です。熱を体の奥深くにしまい込んで、じっと過さず「陰」の季節が終わり、これから夏にかけては活動的な「陽」の季節になります。



イラスト：小川 良

してくると、体の中にしまい込んでいた陽が体表に現れます。それが、皮膚のかゆみや湿疹などです。体の中から体表に出てきたものなので、外から薬剤を塗っても効果を感じにくいのが特徴です。体をクールダウンしてバランスを整えますが、またまた気温が低く寒い日もあります。体の中は冷やさず、体表にこもっている熱を発散させてくれるのが、春野菜の苦味。菜の花、タラの芽、フキノトウなどの春野菜の苦味には解毒作用があります。

を抜く作用に、からの発散作用が加わることで鎮静させます。

また、フワッと香る独特の香りは、体の中の気の巡りを整えるので、イライラしたり焦ったりしているときにぴったりです。

春の養生は、この苦味を少しとること、軽い運動をすること。体を動かすことで発汗させると、苦味が一緒に解毒してくれます。

日の出も早くなってきますし、朝のウォーキングで代謝を上げて元気に春を過ぎましょう。ウォーキング後の朝食に菜の花とワカメのみそ汁をいただければ、心も体も喜んでくれます。



池田のじこ 神戸・元町で漢

方薬店と薬膳スクールを運営する「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約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、☎078・381・5665)。