

けつ 足指つりやすい春は血補って



春になると出やすい症状に、足がつることがあります。ふくらはぎなどではなく、足の指先がつるのが特徴です。

漢方と薬膳の世界では、足がつるのは筋肉の栄養が足りないからと考えます。筋肉の栄養は血(けつ)が作っています。漢方という血は、赤い血液だけでなく、筋肉などさまざまなところに栄養を届け

ています。筋肉はゴムのようなもの

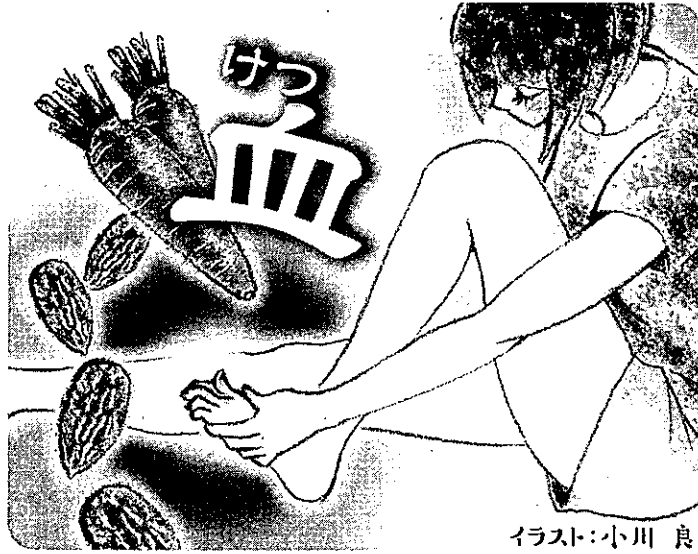


イラスト:小川 良

で、栄養があつてしなやかだと伸び縮みできます。しかし、ゴムも古くなつてくると、カサカサして突っ張ったまま伸び縮みしません。春は血が減りやすい季節で、もともと血の少ない人は指先まで行けだけの量がありません。すると、指先に栄養が届かず、筋もしなやかに動きません。だから、春は足の指先がつりやすいのです。

血は他にも、肌、爪、目、髪、心や脳にも栄養と潤いを与えているので、血が減るとさまざまな症状が出てきます。肌が乾燥したり、爪が割れやすくなったり、目が見えにくくなったりします。また、髪の栄養が足りず、パサパサしたりまとまりにくくな

■血を補う食べ物■
黒豆、アーモンド、カシューナッツ、黒ごま、松の実、枝豆、ニンジン、ホウレンソウ、パセリ、ヨモギ、レタス、プルーン、ライチ、赤貝、アサリ、アナゴ、アワビ、イカ、ウナギ、カツオ、鮭、サバ、シジミ、タコ、ブリ、ひじき、マグロ、鴨肉、豚肉、鶏卵

ります。

心や脳の栄養が足りないと、記憶力や判断力が低下したり、情緒が不安定になりやすいです。

このようなときは表のように血を補つ食べ物をもめに食べてください。



池田のりこ 神戸・元町で漢

方薬店と薬膳スクールの運営する「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

限B102、☎078・381・5665)。