

「春の土用」胃腸に気を付けて



5月5日の立夏の前の18日間(4月17日～5月4日)は春の土用といい、季節の変わり目です。この時期に特に気を付けたいのが、胃腸を含む消化吸収システムの「脾」です。

脾は食べものから体に必要な栄養を作る大切な仕事をしています。この脾がうまく働かないと、体の原動力となるものが作れず、バテやすくなります。疲れやすい、やる気が出ない、食欲が減る、下痢や軟便になるなどの症状が出ます。

でも、そのサインに気がか

ず、無理をしてしまう人も多いです。脾の不調は口内炎や口角炎などに現れます。また、舌を見て、中央にべったりとしたコケがついていたら、胃もたれを起こしています。

このコケが白い時は冷えていて、黄色い時はストレスや食べ過ぎなどで胃に熱がこもっています。冷えているときは、シウガご飯、甘酒などで胃を温めて動かしましょう。熱がこもっているときは、辛い物やお酒、刺激物は避けて、緑茶、もやし、トマトなどでクールダウンしましょう。

また、舌の中央に深い溝があるときは、かなり脾が疲れています。適量をよく噛んで食べましょう。

緊張が強い方は舌先に歯形がつきます。朝起きて舌先に

■消化力を高める

大根おろし粥の作り方
鍋に米と米の10倍の水と大根おろしを入れて火に掛ける。沸騰したらあくを取り、弱火にして塩を加えて混ぜ、軟らかくなるまで煮るとできあがり。

くっきりした歯形がついていたら、寝ている間にもかなり力が入っていた証拠。長時間寝るとさらに疲れるので、シヤスミンティーやナツメなどで気持ちを落ち着かせてリラックスを心がけましょう。
湿気が苦手な脾は梅雨の時期にさらにダウンします。今からしっかり整えて、これからの季節を元気に過ごしましょう。朝ごはんをお粥にするとう、脾が元気になります。



イラスト:小川 良



池田のりこ 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回の講義を行っている。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―薬膳スクール健膳美食サロン」

(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)。