

薬膳のススメ

1年を陰陽で分けると、春夏が陽で秋冬が陰です。2月4日の立春から陽は少しずつ増えています。3月21日の春分からは陽の季節になり、体も動かしやすいくなります。

冬に動物が冬眠するようになり、人間の体も内臓も動きが鈍くなっています。そのため、老廃物が排泄されずため込んでいます。

陽の季節になると、冬の間と奥深くに押し込まれていた陽の気も動き出します。陽の気は上に外に動くので、老廃物も体内の陽の気によって体の表面に出てきます。にきびや吹き出物、肌のかゆみ、花粉症などが代表的な症状です。

それらの症状を緩和してくれる



春の苦味でデトックス

ものが春の野菜です。春野菜には独特の苦味があり、その苦味が解毒してくれるのです。

本来、苦味は興奮や発熱などの熱感を取るのですが、春の苦味は夏の苦瓜ほど強くなく、ほんのり香るものが多いです。

菜の花、たけのこ、アスパラガス、ふきのとう、芽キャベツ、セロリ、タラの芽、うどなどがありません。

苦味は体を冷やす傾向にあるので、また寒い季節には辛味のものや温めるものを一緒にとりましょう。菜の花は辛子を加えるときさらに血流がよくなり、たけのこは、わかめと一緒に使うと利尿作用が強くなるのでむくみが気になる方におすすです。

アスパラガスや芽キャベツはピーコンや豚肉と合わせると、疲労回復にもなります。春の苦味をうまく利用して、冬にため込んだものをしっかりデトックスしましょう。



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。自身の病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。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、月・火曜定休)。