



4月17日から5月5日の立夏の前日までが春の土用期間で、自然界の土のエネルギーが乱れやすくなります。

私たちは人間は自然界の気の影響を受けるので、自然界の母なる大地の役割をしている消化吸収システムの脾がダメージを受けます。脾は消化吸収だけでなく、体の水分代謝、内臓が下がらないように持ち上げる、血管から血が漏れ出ないようにするという仕事をしています。

この脾は湿度がとても苦手ですが、この時期から湿度が上がってきて、さらに脾にダメージを与えます。そうになると、食欲不振、下痢や軟便、食後に眠い、やる気が起らない、体力が低下する、む

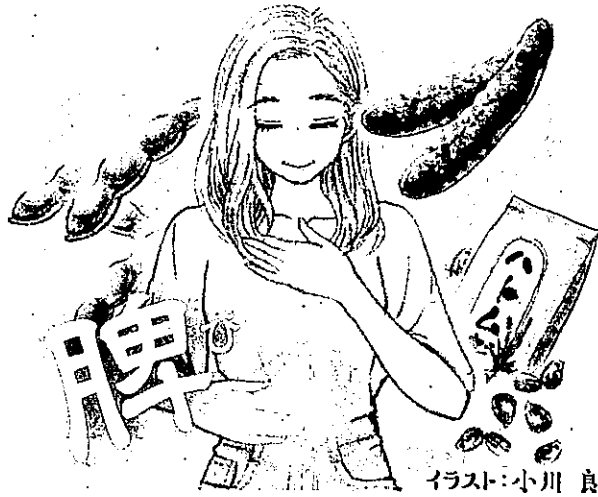


イラスト:小川 良

## 豆・瓜類で胃腸を整える

くみやすい、尿や便に血がまじる、不正出血や皮下出血などの症状が出てきます。

そうならないために、特に土用期間中は脾をしっかりメンテナンスしましょう。体の余分な湿を抜いて脾が元気に働けるようにしてくれるのが、豆類と、緑色のさやに入ったもの、「瓜」という字がつく食べ物です。

大豆、黒豆、小豆、ひよこ豆、さやえんどう、えんどうまめ、スナップエンドウ、枝豆、胡瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜などですが、はとむぎもおすすです。はとむぎ茶よりもヨクイニンといわれる白いはとむぎを使うと、さらに利尿作用が高まります。

また、この期間は気温差があり、それが体にとってストレスとなつて自律神経も乱れやすくなります。土用期間中は暴飲暴食を控えて、適度に体を動かして発汗し、胃腸が冷えないように養生しましょう。



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「映美堂」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。

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「映美堂漢方薬房―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、月・火曜定休)。