



二十四節気でみる冬は、11月7日から2月3日です。その間の自然界の気は「寒」で、ぎゅっと縮む、動きを悪くするという特徴があります。

その寒の気でダメージを受ける内臓が、腎です。腎臓機能だけでなく、生きるための底力であり、呼吸を深く吸い込んだり、体を温めたり潤わせたり、脳が働くようにサポートしたりしています。

腎が弱ると、全身のコントロール力が落ちて、大きくバランスが乱れます。生きるための力が減ると、内臓も正しく動かず、体も冷えやすく、体力

胃腸かぜに気をつけて



イラスト: 小川 良

が落ちたり、気分が沈んだり、疲れやすく眠くなりやすいです。

これに、1月17日から2月3日まで

の土用期間が重なります。この期間は、体に必要なものを食べ物から作り、倉庫に届ける製造工場の脾がバラ

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



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「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、月・火曜定休)。

ンスを崩しやすいです。

脾は寒さを嫌い、寒いと働かなくなってしまう。食べたものから栄養を作れなくなると、免疫力も下がります。土用期間中は、胃腸かぜに気を付けましょう。

冬の陰の季節から春の陽の季節へ変わる転換期なので、大きく崩しやすい時でもあります。ゆっくり過ごし、しっかり寝て、消化の良いものをよく噛んで食べてください。

腎を整えるエビやブロッコリー、脾を整えるじゃがいもやサケ、内臓を温めて動きを良くする酒かすで作るスープがおすすです。ショウガはするよりも、加熱する方が脾が温まるので、ショウガご飯やショウガのスープもおすすです。少しずつ陽の気が増えていきますが、まだまだ寒い日が続きます。無理をせず、疲れる前に休むようにしましょう。