



4日に立春を迎え、火運ひのうち不及の年が始まりました。自然界の5つのエネルギー「木火土金水」のうち、火のエネルギーが弱くなるといふ年です。

火は体を温める気です。その火の気が弱くなると体が冷えて水がたまりやすくなります。水があふれると困るのが、消化吸収システムの脾です。

脾は食べものから栄養を作って、必要なところに届ける製造工場です。製造工場である脾が動かなくなると、内臓を動かしたり心を安定させたりするものを作ることができなくなります。下痢や食欲不振になったり、や

心と体 温めて

る気が出なくなったりします。内臓のバランスが乱れると心も乱れて、心の炎が燃えないと気持ち沈んでしまいます。例年なら体も動きやすくなって気持ちも高まっている時期ですが、今年は心と体が思つように動かず、バランスが乱れやすいとされています。

そのようなときにおすすめるのが、ひじき煮です。ひじきが心を安定させ、大豆とにんじんが胃腸を整えます。やる気や内臓を動かす気を作る白米や玄米、消化を促進する大根のおみそ汁などと一緒に食べると、さらに良いです。

また土用期間が明けたばかりなので、胃腸に負担をかけないようにしっかりと噛んで、暴饮暴食も避けてください。少しずつ日が長くなり、気温も上がっているので、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動で体を動かし、空を向いて太陽のエネルギーを体内に入れます。



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。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カサベラ花限B102、078-3381・5665、月・火曜日休)。