



秋分の日を過ぎると、夏の暑さも落ち着いてきて風が心地よくなってきます。秋は過ごしやすくなると同時に空気が乾燥傾向になるため、漢方では「肺」というシステムバランスを崩しやすい季節と考えます。

鼻、のど、気管支、肺だけでなく、皮膚や大腸も関係するシステムで、そのすべてが乾燥するわけですが、外界と繋がっている鼻とのどは特に乾燥しやすいです。そうなるとうるせいの声やのどの違和感を覚えるだけでなく、カゼなどのウイルスが粘膜に付着しやすくなります。

潤っているとウイルスが入ってきても流されて胃酸で死滅しますが、乾燥していると簡単に付着し



イラスト：小川 良

声がれ 食べて水分摂取を

で感染します。水分をとっても潤わず、体の中から潤いを作らないといけません。

このようなときにおすすめなのがナシのコンポート。ナシを薄く切って鍋に入れ、ひたひたの量の水とはちみつと水で戻した白キクラゲを入れて火にかけます。ナシは少し冷やす性格で炎症を食い止め、はちみつと白キクラゲは肺のシステムに潤いを作ります。

アーモンドや松の実にも肺を潤わせる働きがあるので、小さな瓶ではちみつに漬けて毎日少しずつ食べると秋の養生になります。クルミには脳の働きを活性化する働きがあるので、一緒に漬けると記憶力アップにも。足腰を強くする、慢性の甘さを鎮める、便秘解消などの働きもあります。

乾燥するからといって大量に水分をとると、胃が弱って食べ物から体に必要な栄養を作れず、体力が低下します。食べ物から水分を作りましょう。



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 限B102、☎078・381・5665、月・火曜定休）。