



寒い冬になると、布団から出たくなくなりやすよね。動き始めたらぎざぎざと動けるのに、最初の一步が出ないのは、キュッと縮んで動きを悪くする「寒さ」のせいです。

内臓が動かなければ、食べたものを体の栄養にすることができなくなり、元気も潤いも減ってきます。

体の中のエネルギーである「気」には、いろいろな仕事があります。その中でも「動かす」という仕事は体や内臓だけでなく、心や脳を動かすスイッチでもあります。

気が減っていると、心のバランスを崩したり頭がぼーっとしてきます。何をやってもうまくいかず、「自分なんて…」と落ち込んで

体を温めてやる気アップ

だのイライラしたりします。「動きたくない」「やろうと思ってもできない」「そんな自分がイヤ」というのは、エネルギーである「気」が足りないからです。その気を作るのが、呼吸と食べ物と「作り出す力」。消化吸収システムの「脾(ひ)」がその「作り出す力」ですが、冬に動物が冬眠するように、脾も寒いと動いてくれません。

作ることができないから、やる気が出ない、やる気が出ないから食べられない…という悪循環になります。心の元気は内臓の元気と比例します。笑顔で感謝しながら、体を温める食べ物を食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

内臓を温めるものは、ニラ、ネギ、シソ、ラッキョウ、エビ、羊肉、マグロ、シナモン、シヨウガ、黒砂糖、赤ワイン、ヨモギなどです。脾の消化吸収力を助ける米、芋類、豆類、ブロッコリー、ブリなどと一緒に食べるとさらに効果的です。



イラスト：小川 泉



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。