



2月4日に立春を迎え、心も体も少しずつ春仕様になっていきます。感情と内臓は密接に関係している、春に出やすい感情は怒りです。言葉や態度に出る外向きの怒りと、自分を責めたり焦ったりする内向きの怒りがあります。どちらにしても体に力が入って内臓も緊張し、動悸がしたり眠れなくなったりします。漢方では「血(けつ)」「心」の安定に関係すると考えます。この血は血液だけでなく、内臓、肌、つめ、目、筋、心、脳、髪を健やかにします。目、心、脳を健やかにすると、さらに血を必要として血が減り、減るとそれを健やかにできず怒りっぽくなる悪循環になります。そして、この血は胃腸などの消化



イラスト:小川 良

胃腸整えば怒りも収まる

吸収システム「脾(ひ)」で食べ物が作られます。脾は怒りの感情や緊張に敏感に反応するので、パニックになると仕事ができなくなったり。そうなる前、血を作るものを食べても血を作ることができず、さらに怒りっぽくなります。

これから春に向けての養生のポイントは、①深呼吸をしてストレスをためない②よくかんで食べて消化吸収システムを傷めない③気持ちを穏やかにする、消化吸収システムを整える、血を作る食べ物を食べる④3つです。

気持ちを穏やかにするものは、セロリ、タマネギ、ピーマン、ダイコン、アサリ、イワシ、ジャスミンテイなど。消化吸収システムを整えるのは、米、ジャガイモ、黒豆、白菜、プロコリーなど。血を作るものは、シャケ、ナツメ、黒豆、ヒジキ、豚肉など。

寒い日にはショウガを加えて、体を冷やさないようにしましょう。



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「咲美(じょうび)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)。