



まだ寒いですが、季節は春に向かっています。春にバランスが乱れる肝(かん)は、肝臓機能も含みますが、気を正しく巡らせる仕事をしています。

漢方医学では内臓ごとに気があり、その気が内臓を動かしていると考えるので、気の巡りが悪いと体のいろいろなところに不快な症状が現れます。消化をする、心臓を動かす、睡眠に入る、汗をかき、体温を調節するなどの自律神経の働きも、気の巡りが影響します。

春は気の巡りが乱れるので、食欲がなくなったり、食べたくないのに食べてしまったり、動悸がしたり、不眠になったり、急に体が熱くなったり寒くなったり、汗が止まらなくなったりしやすくなります。怒りや焦りが出たり、落ち



## 春は気の巡り乱れ過食に

込んだり不安を抱えたり、感情も落ち着きません。「ウィンターうつ」と言われるのも、この気の巡りが影響しています。

肝のバランスを整えるのは、セロリ、クレンソング、トマト、ピーマン、アナゴなど。気の巡りを良くするのは、タマネギ、ピーマン、キンカン、グレープフルーツ、ユズ、シヤケ、ジャスミン、そば、シソ、パクチー、ダイコン、春菊など。

気の巡りが悪くなると力が入りやすくなり、それで気を消耗して疲れやすくなります。元氣をつける米、ジャガイモ、山芋、牛肉、豚肉、鶏肉、シヤケ、エビ、タコ、ブリ、マグロ、酒かすなどと一緒に使うと良いです。セロリの豚肉巻き、シヤケとタマネギのホイル焼、ピーマンの肉詰めなどがおすすめです。寒い日にはこれらの具でかす汁を作るのも良いです。

深呼吸をすると気が巡るので、香りを使って深い呼吸をしてリラクセスを心がけましょう。



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、0788・381・5665、月・火曜定休)。