



新入学や異動などで環境が変わると、なにかと慌ただしくなって心も体も少しオーバーワーク気味になります。楽しんでいても、普段と違うことをすると力が入って、その緊張で内臓のバランスを崩します。

肉体的、精神的ストレスだけでなく、気温差も体にとっては大きなストレスに。興奮した気持ちが強いと、イライラする、目が冴えて寝付きが悪くなる、夜中に目が覚めてしまうという症状が出やすいです。

漢方医学では、血(けつ)が内臓だけでなく、肌、爪、目、筋、心、脳、髪に栄養を与えていると考えます。血が栄養を届けている目や脳をよく使うことで血が減ると、足がつったり目の下がピクピクしたり、髪がぼさついてきたりします。心の栄養が減ると、イライラしたり落ち込みたりしやすくなります。

このようにないまじりがあります

頑張りがすぎる春にご用心

めなのが、もやもやした気持ちをスッキリさせてくれるピーマン、タマネギ、セロリです。果物ではグレープフルーツ、キウイフルーツ、イチゴなどです。血を作るのは、牛肉、豚肉、ナッツ、クコの実、ニンジンなど。これらを使ったピーマンの肉詰めとセロリとにんじんのマリネは、春におすすめの献立です。

緊張を落ち着かせるシャクミンティーをゆづり飲んで、食後にフルーツでスッキリするリフレッシュタイムを作ること、体の緊張をほぐすことができます。体が緊張するとエネルギーである気をたくさん使うので、疲れの原因がストレスや緊張にある方はリラックスすることも心がけましょう。

疲れたと思ったら、緑のきれいな場所で深呼吸をするのもおすすめです。



イラスト 小川 幸



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B 102、078・381・5665、月・火曜定休)。