



栗がスーパードに並ぶようになり、秋を感じる季節になりました。朝晩が涼しくて過ごしやすいたすが、体がだるい、1日中しんどいと訴える方も多いた。夏に汗をたくさんかいて体力を消耗したまま回復せず、秋を迎えてしまったことが原因です。

不要な体内の水を汗に変えるとき、汗を押し出すとき、汗を止めるときに「気」が働きます。たくさん汗をかくと「気」は、気をたくさん消耗するのです。この気は内臓も動かしています。心臓や肺を動かすときはもちろんですが、食べ物が胃袋に入ってきて消化吸収するときにも気が必要です。

消化吸収システムの気が少なれば、食べたものを消化できず、



イラスト：小川 良

秋の土用、食べ過ぎ注意

体に必要な栄養を作ることができません。その結果、パワー不足で体がだるくなったり、しんどく感じたり、栄養不足で痩せたりします。「元気になるために食べよう」と思いがちですが、消化吸収をする内臓が動いていないので、たくさん食べるとさらに内臓に負担をかけてしまいます。

今、消化吸収システムを傷めると、冬に体調を崩しやすくなります。10月21日から11月7日までが秋の土用です。農作物などを生み出す土が不安定になる期間ですが、体で自然界の土にあたるのが消化吸収システムです。つまり、土用は消化吸収システムが弱りやすくなります。

消化できる量を超えて「食べ過ぎ」にならないように、無理して食べるのでなく、おかゆやスープなどでしっかり内臓を整えましょう。おいしい新米でサツマイモのおかゆを作るのも今の季節の養生です。



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)。