



気温差からかぜをひいている方が多いです。かぜ自体は治っても、空ぜきが続くのが冬の特徴です。空気が乾燥するのも理由のひとつですが、「腎」のシステムエラーにより体力が落ちやすい季節なのです。

腎は、西洋医学でいう腎臓機能も含むシステムと考えます。成長・発育・生殖などに関係するホルモン、水分代謝、内臓を温める、体全体の潤いをコントロールする、呼吸を深く吸い込むという仕事をしています。

この腎がバランスを崩すと、ひざや腰がだるくなったり、頻尿や尿漏れ、夜間尿などを起こします。冬の寒さで腎がバランスを崩すと、肺と連携している呼吸のト



イラスト 小川 良

冬の長引く空ぜき注意

ラブルが起りやすくなります。

また、体全体の潤いの管理は肺にも影響があり、肺や気管支がさらに乾燥しやすくなります。空ぜきには蜂蜜を使いますが、冬に長引くせきにはクルミ、クコの実、松の実を足して蜂蜜漬けにして、毎日少しずつ食べてください。

料理に黒ゴマを足したり、白米に黒米を少し加えて炊くのもおすすです。杏仁がせきを止めて、クコの実が肺と腎をサポートするので、杏仁豆腐にクコの実を乗せるのも、今の時期のせきには良いです。ユリ根はせきを鎮めるので、腎をサポートするエビやブロッコリーと一緒に茶碗蒸しにするのもおすすです。

腎はすべての内臓の要となるシステムですので、一度崩れると回復に時間がかかります。腎は腰のあたりにあるので、腰回りを冷やさないと腹巻をしたり、しっかりと湯船につかって温まりましょう。



池田のリコ 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、078・381・5665、月・火曜定休)。