



寒いと動物たちが丸まって冬眠するようになり、内臓も動きにくくなります。また、ギョッと縮むことで痛みを感じることもあります。

消化吸収システムの「脾」と胃がしっかり動かないと消化が進まず、食べ物を受け入れる態勢が整いません。食欲が落ちて栄養を作ることができず、免疫力が低下します。

何かを食べて免疫力を上げようとしても、脾と胃が動いていなければ作ることができません。まずは消化吸収システムに気持ちよく動いてもらうために、胃腸を冷やさないようにはしましょう。

12月22日は冬至でしたが、冬至



イラスト：小川 良

胃腸温め年末年始の準備を

のころに食べると良いといわれるものにカボチャがあります。

カボチャは、消化吸収システムを温めて、内臓を動かす気を作ります。この気が働くことで、食べ物から体に必要な栄養になったり、代謝が上がったり、老廃物を体外に出すことができます。

消化吸収システムを温めるためには、シヨウガと鶏ミンチで作る「カボチャのそぼろ煮」がおすすです。カボチャ、シヨウガ、鶏肉はすべて脾を温めて気を作ります。

お正月にいたたくお節料理に使う栗、昆布、黒豆、田作りなどは、生きる力の源である腎を強くします。ブリ、タイ、レンコンは脾を整えて、大根は消化を助けます。

年末年始の食事をおいしくいただくに元気に過ごすためにも、今からしっかり胃腸を温めて準備しておきましょう。



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カサハラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休）。