



2月4日の立春から、少しずつ自然界と体は春仕様になっていきます。

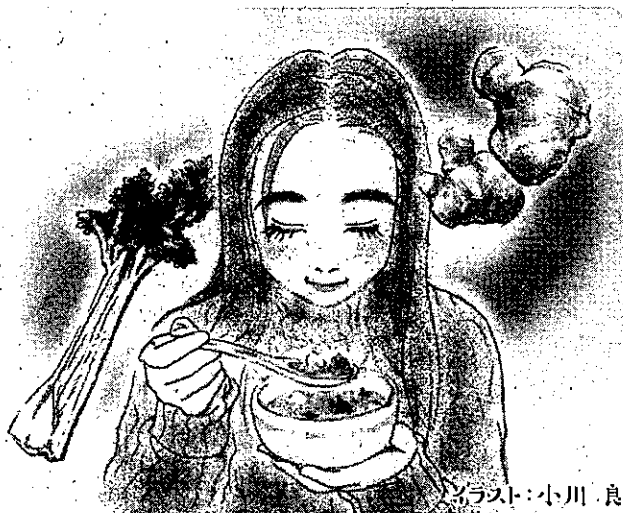
血を溜めたり、気のもめりをスムーズにする肝というシステムが、春になるとバランスを崩しやすくなります。

内臓を動かしているのは気です。その気を正しくめぐらせるのが肝です。

肝の気のもめりが悪くなると、内臓に正しい指令を出すことができませぬ。西洋医学でいう自律神経が乱れる状態に近いです。

消化をする、呼吸をする、心臓を動かす、眠る、汗をかき、排泄するといった機能に誤作動が起きます。

そのうえストレスがかかると肝



イラスト：小川 良

チキンスープで体力回復

はバランスを崩し、さらに気のもめりが悪くなります。

今の季節に多いのが、不眠や消化不良です。そのようなときにお勧めなのがチキンスープです。

お好みの出汁に鶏肉、セロリ、シヨウガ、ナツメを入れて煮るだけ。陳皮(ウンシユウミカンの皮)があれば、なお良いです。鶏肉は胃を温めて消化を促進し、体力を回復します。

セロリは肝の気のもめりを整えます。葉の香りがさらに気のもめりを良くするので、最後に細かく切ってのせてください。

シヨウガは冷えによる胃の機能低下を改善して消化を促進します。

ナツメは気血を作り、気持ちを安定させます。

ここに白木耳シロキノコや白シロこまを入れるのが、今年流です。

今年は漢方医学で見ると、肺のバランスを崩しやすい年。肺をケアする白い食べものも、うまく取り入れましょう。



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「映美堂」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「映美堂漢方薬房 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)。