



4月16日から5月4日までが春の土用です。

「土」が不安定となる時期で、新薬や引越など昔から避けられる期間です。

体内で自然界の「土」と同じ役割をしているのが、「脾」という消化吸収システムです。脾は食べもののから体に必要な栄養を作る製造工場です。

土用の期間中は、この消化吸収システムの脾がバランスを崩しやすくなります。

このため、食欲が落ちる、下痢や軟便、思い悩む、口内炎や口角炎ができる、食後に急激に眠くなるなどの症状が出やすいです。

この脾が最も苦手なものは、ストレスや緊張です。緊張は気め

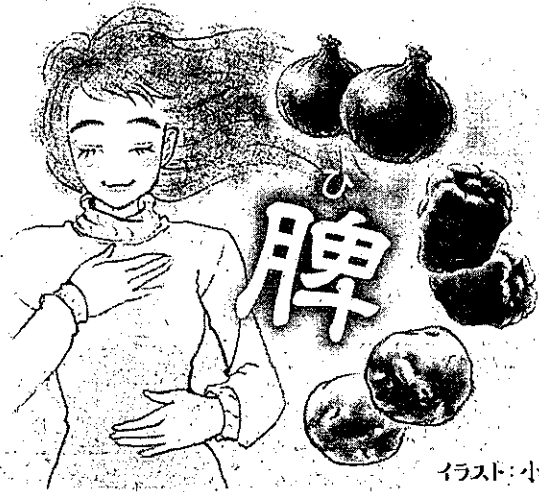


イラスト:小川 良

## 春の土用「土」が不安定に

ぐりを悪くしてしまいます。そこで、この春の土用の対策として意識をしていただきたいのが、気めぐりを良くして消化吸収システムを整えることです。

気めぐりを良くするものは、セロリ、タマネギ、ピーマン、グレープフルーツ、陳皮(温州みかんの皮)、ジャスミンティーなど。

消化吸収システムを整えるのは、米、いも類、豆類、ブロッコリー、リンゴ、サケ、牛肉など。セロリとリンゴとグレープフルーツのサラダ、ピーマンと牛肉で青椒肉絲、じゃがいもとピーマンの白ごま和え、サケとタマネギとじゃがいものホイル焼きなどがおすすめです。

また、気持ちを落ち着かせるものは、ヒジキ、ナツメ、ウーロン茶など。

日々の食生活に取り入れて、5月5日の立夏まで心も体も健やかに過ごしましょう。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。