



健全な心と体は、食べたものから作られます。

「どうして、食べものに着目し  
がちですが、それよりも大事なこ  
とが「食べものから体に必要なも  
の」に変換させるシステム」が機能  
することです。

このシステムが機能しなければ、  
どれだけ良いものを食べても、  
元気にはなりません。

漢方医学では、脾がこのシステ  
ムにあたります。

脾が嫌つものは5つ。ストレス  
や緊張▽温気▽冷え▽思い悩むこ  
と▽食べすぎです。現在のよう  
に自由に外出できないことや、  
将来への不安も脾を傷めてしまいま  
す。

5月も終わりに近づく、湿度  
も上がって蒸まです。暑くなる



イラスト 小川 良

## 健全な心身を作るには

エアコンをつけることも増えるの  
で、脾にとっては悪環境だ。  
そこで体の中の余分な湿気を取  
りながら脾を強くするものが、え  
んどう豆、枝豆、そら豆などの緑  
色の豆たちです。

また、はとむぎ、小豆、黒豆、  
アスパラガス、冬瓜などもおすす  
めです。

ストレスや緊張が強いときは、  
セロリ、トマト、ピーマン、し  
そ、タマネギ、みょうが、ゆずな  
どの柑橘類と一緒に食べるといい  
です。

はとむぎを入れた豆ごはん、  
しそやみょうがを刻んで乗せる、  
えんどう豆とみょうがのポン酢和  
え、そら豆とタマネギのストップ、  
アスパラガスとトマトのサラダな  
どもいいでしょう。

脾が弱ってくると、食後に眼  
い、手足がだるくむくみやすい、  
歯ぐきから出血する、軟便や下痢  
気味になるなどの症状が出てきま  
す。

そのようなときは、腹八分目に  
して、消化の良いものを召し上が  
ってください。



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  
膳美食サロン」(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)。