



立冬が過ぎ、これから本格的に冬に向かっていきます。寒くなると温かい食べものがほしくなりますが、大事なことは温度よりも「温める力」です。

食べものには「温めるもの」と「冷やすもの」がありますが、それは調理法や温度のことではありません。アツアツの鍋料理を食べるよりも、温める働きのあるものを食べた方が結果的に体が温まりやすいのです。

その食べものから体を動かすエネルギーを作り、体温をキープしているのが「腎」です。西洋医学でいう腎臓だけでなく、成長、発育、生殖、ホルモンなどとも関係があり、生きる力を蓄えているところです。

その腎は寒さを嫌い、冬にバラ

温める力をつくる

バランスを崩しやすくなります。腎のバランスが崩れると、冷え、尿トラブル、膝や腰のだるさ、痛みなどの症状が現れます。また、腎は脳に栄養を送る働きもあるので、腎が弱ると記憶力などにも影響してきます。寒さに弱い腎を整えるために、腎を補う食べものと温める性格の食べものをとりましょう。

黒米、山芋、黒豆、枝豆、カリフラワー、ニラ、ブロッコリー、カシューナッツ、栗、くるみ、ウナギ、エビ、タイ、ホタテ、鶏肉、鶏レバー、豚肉などが補腎する食べものです。

その中でも、エビとニラはどちらも補腎をして温めます。豆板醤などを使って「エビとニラのピリ辛炒め」にすると、辛味で体がポカポカして寒い日にピッタリです。

エビ入りのニラまんじゅう、エビとニラのとろみスープなどもおすすめです。

補腎の食べもので、本格的な冬を元気に過ごしましょう。

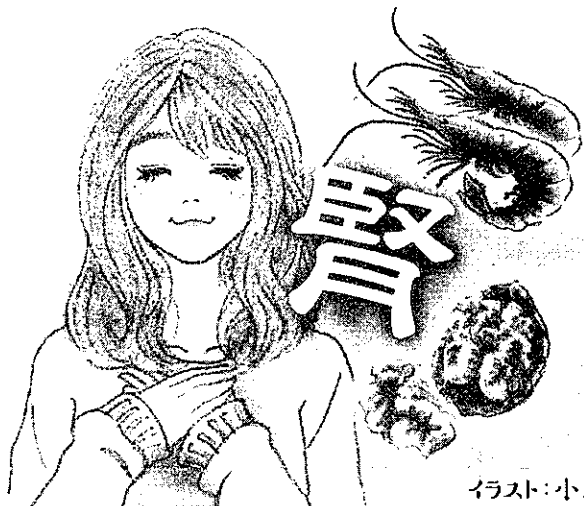


イラスト:小川 良



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カサベラ花限B102、078・381・5665、月・火曜定休)。

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