

# 薬膳のススメ

17日から2月2日の節分までを土用期間といいます。そして2月3日が立春となり、これから少しずつ春に近づいていきます。

土用は年に4回ありますが、今回の土用が最も心と体のバランスを崩しやすいときです。

春と夏が陽の季節、秋と冬が陰の季節で、陽から陽、陽から陰、陰から陰はそれほど負担はありません。

しかし陰(冬)から陽(春)へは、大きくバランスを崩しやすく、パワーを必要とします。

まだ寒いので体は動きづらくゆっくりモードですが、気持ちちは春に向かって上がり気味。そこで自律神経が乱れ、さまざまな不定愁訴が出やすくなります。

また、冬の臓腑の「腎」がバランスを崩すと恐れのが感情が出て、

## 心と体のバランスを整える

春の臓腑の「肝」がバランスを崩すと怒りや焦りなどの感情が起きます。

そこに、土用期間中にバランスを崩しやすい消化吸収システムの「脾」が乱れると、思い悩みがちになります。

体も心も乱れやすい時期ですので、無理をせずじっくり整えましょう。そして、この時期に避けたいことは暴飲暴食、睡眠不足、冷えです。

おすすめの食べものは、腎を整えるブロッコリー、エビ、黒豆、肝を整えるタマネギ、セロリ、シソ、脾を整える米、イモ、豆類です。そこに、ショウガやトウガラシなどの辛味を少し加えると、寒さ対策もできます。

エビとジャガイモとシソのホットサラダ、黒豆ご飯とセロリの浅漬、ブロッコリーとジャガイモとタマネギのスープなどで、土用期間をゆっくり過ごして、立春を迎えましょう。

春は活動の季節ですので、少しずつ体も動かして深呼吸も忘れずに。



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)。