



1年にも陰陽があり、春分から秋分までが陽、秋分から春分までが陰の季節です。3月20日の春分の日を過ぎた今は、陽の季節。これから夏至に向けて陽がどんどん増えてきます。

冷やしたり潤わせたりする陰とは逆の、活動的で温める陽が増えるので、体も内臓も動かしやすくなります。気持ちも前向きになります。寒暖差のある春は、バランスを崩しやすい時期でもありません。

昼間に陽が活動して、夜には陽が落ちて眠りににつきますが、落ち着かずに眠れなかったり、寝ているときに目がさめたり、また喉が渇き、尿の色が濃くなったり

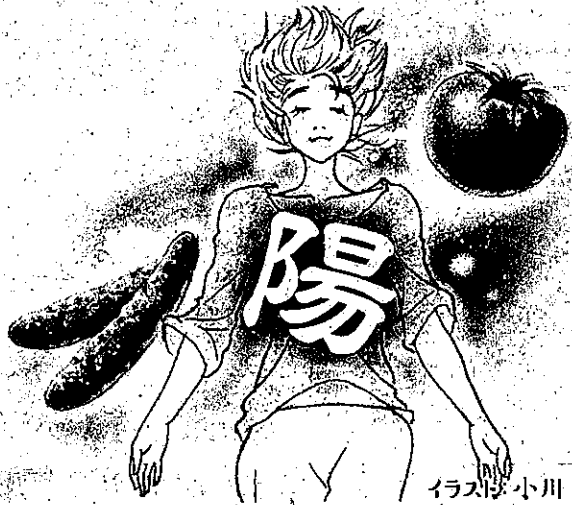


イラスト 小川 良

陽の季節 上手に冷やす食材を

いたら、体が陽に傾きすぎている証拠です。いらいらする、目が充血する、血圧や脈拍が上がる、赤い炎症があるといった症状が出ていたら、クールダウンをしましょう。

おすすめはトマト、キュウリ、ズッキーニ、アスパラガス、クレソン、タケノコ、ゴボウ、セロリ、豆苗、緑豆もやし、モロヘイヤ、ナス、アサリ、モズクなど。これらはすべて冷やす性格で、食事に取り入れたいですが、まだ真夏ではないので、冷やしすぎないようにしてください。

トマトソースに唐辛子を入れる、キュウリのあえ物にシソを入れる、麻婆ナスのようにナスに豆板醤を入れる、アサリを酒蒸しにする、モズクにショウガを入れるなど、温めるものと一緒に使えば、バランスが取れます。

薬膳では、食べてはいけないものはありません。食べものの温める・冷やすの性格をうまく使いながら、体のバランスを整えていきましょう。



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カサベラ花限B102、078・381・5665)、月・火曜定休。