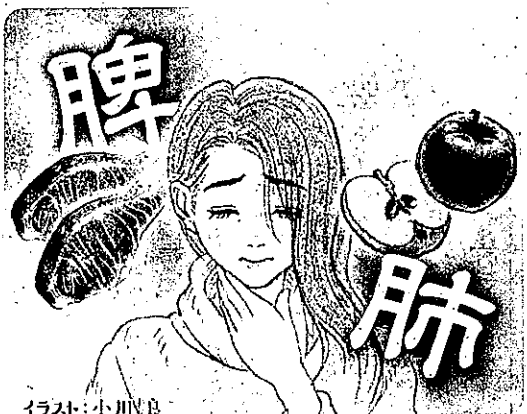




# 秋の終わりの乾燥対策

日中の気温も下がり、過ごしやす  
い季節で秋を感じますが、暦ではも  
うすぐ冬がやってきます。11月7日  
が立冬で冬のお誕生日。その前に、  
10月20日から立冬の前日までの土用  
期間があります。

土用は年に4回ある季節の変わり  
目で、消化吸収システムの脾のバラ  
ンスを崩しやすいときです。立冬前  
の土用は、体が冷えて内臓が動きに  
くくなります。



イラスト：小川良

秋の始めは汗のかきすぎによる水  
分不足に気をつけたいといけません  
が、秋の終わりはしっかりと潤いを作  
ることが大切です。体の潤いは呼吸  
と食べものを原料として、脾で作ら  
れます。

その脾が冷えて働かなくなると、  
体が潤い不足となり、肌や髪の乾  
燥、のどの違和感や空咳、ひどくな  
ると、のぼせやほてりが出てきま  
す。

そうならないように、脾を冷えか  
ら守り、秋の内臓である肺に潤いを  
与え、もうすぐやってくる冬の準備  
をしましょう。脾を温めるものは、  
サケ、鶏肉、ニラ、酒かす、にんに  
く、唐辛子など。

肺を潤わせるものは、山芋、白キ  
クラゲ、百合根、いちじく、すだち、  
りんご、アーモンド、ぎんなんな  
ど。体の潤いを作るものは黒米、黒  
豆、牡蠣、ぶり、ほたて、鴨肉、豚  
肉、卵、ヨーグルト、チーズなど。  
サケとすだちのホイール焼き、鶏肉  
と卵で親子丼、山芋の豚肉巻き、卵

と百合根とぎんなんで茶碗蒸し、牡  
蠣のガーリックソテー、豚肉のニラ  
卵炒め、ヨーグルトにいちじくのジ  
ヤムをつけるなどがおすすめです。  
冷えは足元から入ってくるので、  
足首を冷やさないようにしまし  
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B10  
2、078・381・566  
5、月・火曜定休)。