



2月4日に春のお誕生日の立春を迎えます。1月17日から2月3日までの土用期間は、冬から春に季節が変わっていく頃です。季節を陰陽に分けると、秋と冬が陰、春と夏が陽です。

陽から陽、陽から陰、陰から陰はスムーズに移行しますが、陰から陽になるときが最もパワーを必要とします。冬眠していた動物が目覚めてもすべに動けないように、人間の心と体もいきなりパワー全開では動けません。

自然界も徐々に温かくなるのではなく、暖かい日と寒い日を繰り返しながら春を迎えます。そのため、内臓のバランスも乱れやすくなります。



イラスト 小川 良

### 陰から陽の土用

土用期間中は自然界の母なる大地が乱れるのですが、体の中で大地の役割をするのが消化吸収システムの脾なので、胃腸のバランスが乱れやすくなります。春は陽の気が活動的になり、それが過剰になるとイライラしたり落ち込んだり、感情のコントロールが難しくなります。

陰から陽に変わる立春前の土用は、①冬の冷え対策②土用の胃腸ケア③春の感情コントロールを取る④の3つを考えると良いです。

豚ミンチを使ってローリエを加えて煮込むロールキャベツ、ピーマンの肉詰め、セロリと塩昆布とショウガの浅漬、エビとセロリのサンショウ炒め、長芋の梅しそあえ、鶏肉と玉ねぎの塩レモン炒めなどがおすすめです。

そして、暴饮暴食を避けて、衣類や暖房器具で冷やさないように気をつけて、深呼吸をしてゆっくりと過ごしましょう。



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3,000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)。

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3,000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)。