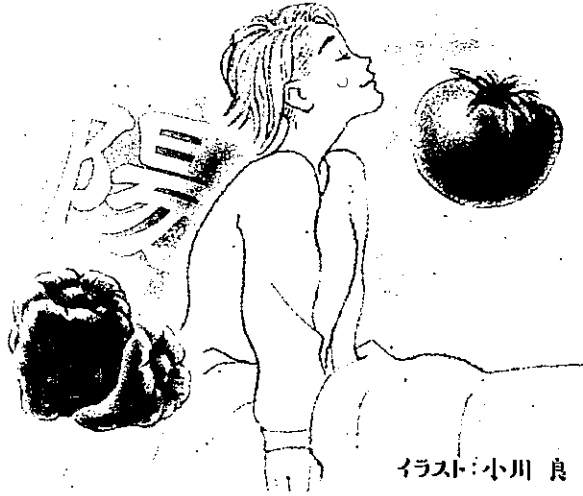




3月21日は春分でした。この日から陽の季節になります。陽は火のイメージで外に向かって活動的であり、明るく、放散の性質があります。これからの時期は体を動かして汗をかき、代謝が上がっていくのでダイエットにも向きます。

やる気も出てくるので、ワクワクする気持ちも高まりますが、それ過度が過感るとイライラしたり、焦ったり、怒りの感情が出やすくなります。

特に今年は木運太過といつイライラしたり怒りの感情が出やすい年なので、その年の陽の季節には気が上がりすぎないように注意しましょう。活動的になるのが



イラスト：小川 良

気持ち高まる陽の季節

渴くので、水分摂取量も少しずつ増やしていただきたい。

気の高まりを落ち着かせることを平肝といいますが、平肝する食べ物には、クレソン、セロリ、豆苗、トマト、ピーマン、ほうれん草、マッシュルーム、穴子など。クレソンのスープ、セロリとマッシュルームの炒めもの、豆苗とトマトのサラダ、ピーマンのつくね煮、ほうれん草のじゃこ炒め、穴子ときゅうりの酢の物などがおすすめです。

トマトは体の熱さを取りながら、熱で失った水分を作る働きもあります。春分から夏至にかけて陽が増え続けるので、少しずつ冷やす性格の食べ物も取り入れてください。イライラしたら深呼吸をしたり、香りを使ってリラクゼーションすることを心がけましょう。

陽の季節の養生のポイントは、早起きです。朝に散歩をしたり、ストレッチなどで体を動かして、1日を元気に過ごしていただきたい。



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カサハラ花隈B102、078・3881・5665、月・火曜定休)。