

薬膳のススメ

秋分の日から陰の季節となりました。1年を陰陽で考えると、春夏が陽で秋冬が陰です。春から夏は陽から陽、秋から冬は陰から陰で、同じ性格からの移動なので心身への負担は少ないです。

一番体に影響があるのが陰から陽に転換する冬から春ですが、実は夏から秋の陽から陰は精神的に不安定になりやすいです。自然界は暑さが残って体も活動的なのですが、感情だけが秋の「悲」に移ります。秋にダメージを受ける内臓は肺で、呼吸だけでなく内臓や体を動かす気や体全体の気のコントロールをしています。

その肺のバランスが乱れると、体が重く感じたり、やる気が出なくなったりします。悲しみの感情

夏から秋の体の整え方

が出やすいので、夏から秋にかけて気持ちのコントロールが難しくなります。

秋にとりたい食べものは、潤いを作るものですが、それと同時に気を巡らせる良い香りがあるものや、気持ちを安定させる安神の食べものを一緒にとると心身のバランスが良くなります。

安神の食べものは、玄米、春菊、百合根、ローズマリー、なつめ、アーモンド、カキ、ホタテ、鶏卵、ジャスミン、ラベンダーなど。心も体も潤いを作る卵をローズマリーの甘酢に漬けてピクルスにすると、今の季節にぴったりな薬膳です。アーモンドのスイーツや果物と一緒にジャスミンティーをゆっくり楽しむのも、リラックasできてよいです。

陰の季節は質の良い睡眠も大切です。ので、寝具を整えてゆっくり眠りましょう。今回で連載が100回目となりました。いつも読んでいただき、ありがとうございます。



イラスト：小川 良



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)。