



漢方の世界では、冬に「腎」を大切にすると良いという考えがあります。

この「腎」とは、腎臓機能も含みますが、生命力を担ったり、呼吸を深くして内臓を温める仕事もあり、骨や耳とも関係があります。

腎のバランスを崩すと、膝や腰がだるくなったり、頻尿や夜間尿などの尿トラブルも出やすくなります。そして、腎から生まれた髓が脳を充たすと考えるので、腎の強さが思考や記憶力にも影響します。

また、腎は内臓すべての源であると考えられますが、寒さが苦手です。陰の季節である寒い季節にバランスを崩しやすい、冬は大事にしないといけません。特に冬至



イラスト：小川 良

## お節料理で延年益寿

のころは陰が極まる頃なので、腰を温めて体を冷やさず、無理をせずにくっくりに過ごしましょう。

シャワーで済ませず、湯船にゆっくり浸かってしっかり体を温めて、湯冷めしないように腹巻きなどをすることもおすすめです。

腎を整える食べ物はエビ、黒豆、栗、豚肉、タイ、黒米、ブロッコリー、ブドウ、干し貝柱、鶏レバーなどです。クルミ、イワシは、記憶力や判断力など脳の働きも良くします。

日本の伝統料理であるお節料理には、黒豆煮、タイやエビの焼き物、田作り、栗きんとんなどに、これらの食材がたくさん使われています。

「みんなが元気に長生きできるように」と新年に家族で食べるお節料理は、生命力を高めるだけでなく、脳の働きも良くするものがあるとと言える薬膳です。家族で健康を祈願しながら、お節料理を召し上がってください。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜日休）。