



食事をすると、気血(きけつ)が消化吸収システムの脾(ひ)に集まって消化を始めます。

気は内臓を動かしたりやる気を出したりするもので、血は内臓の動きをサポートする潤滑油のようなもの。内臓以外には肌、爪、目、筋、心、脳、髪などにも栄養を届けています。

十分な気血があり、脾も元気に動いていたら、食べ物が体に必要なものに変化していきます。ところが、気血が少ないと脾が思うように動けず「もっと手伝って!!」と言い、全身の気血を集めようとして、手足の末端や脳にある気血が減ってしまい、手がしびれたりお箸を持てなかったり、頭がボーっとしたりします。普段から疲れやすい胃腸虚弱の

けんび 健脾



イラスト:小川 良

食後の眠気避けるには

方に多いです。特に晩ご飯のあとは1日の疲れもあり、気血もかなり減っているので、晩飯のあとにソファなどでうたた寝をすると数時間寝てしまうことも。気付いたら夜中で慌ててお風呂に入ると目がさえてしまって、なかなか寝付けず睡眠不足になります。朝そのまま会社へ行き、昼間にうつろと…。そうならないためにも、脾のケア「健脾(けんび)」をしましょう。

健脾する食べ物は、米・イモ・豆類に多いです。アスパラガス、空豆、ハトムギ、ナツメ、アーモンド、カリフラワー、トウモロコシなどもおすすめです。

おにぎりならシャケ、飲み物ならハトムギが入っているものを。暴饮暴食は脾を傷めるので、体が疲れているときは消化の良いものにしたがり、よく噛んで食べるということです。

ストレスが多いと脾が弱るので、深呼吸やウォーキングなどでリラックスを心がけましょう。



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「健脾美食サロン」(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)。