

冬を迎える前に すべきこと



11月7日は立冬です。冬になると、生命活動をつかさどる「腎」がバランスを崩しやすくなります。

腎のケアも大切ですが、その前に今月20日から11月6日までは土用期間となり、消化吸収システムの「脾」のバラ

ンスも乱れやすくなります。

この脾は脾臓ではなく、食べたものから体に必要な栄養を作り出す製造工場の働きをしており、血液を漏らさないようにしたり、下垂を防いだりする仕事もしています。

脾はストレス、湿度、思い悩むこと、食べすぎなどでバランスを崩しますが、立冬前に気をつけたいといけないのは冷えます。

自然界の動物たちが寒くなると丸まって動かず冬眠するように、内臓も冷えると動きが悪くなります。

朝晩が冷え込む季節となり、気付いていないうちに内臓が冷えていることがあります。脾が冷えて働かないと、食べものから栄養を作れず、立冬以降にさらに体調を崩しかねません。

てしまします。

冷えているかのチェックは、手のひらをこすって温めて、そっと胃のあたりに当ててみて下さい。くるくると動き出したら、冷えていた証拠です。

そこで立冬前の土用期間におすすぬしたいのが、鶏肉とシウワガのペア。油は消化が良くないので、炒めたり焼いたりするより煮る方がよいです。じっくり煮込んでスープにしたり、煮物にしたりして、しっかり噛んで食べてください。そうすることで消化吸収システムが働いて、冬の準備をすることができます。



イラスト・小川 良



池田のじい 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・3881・5665、月・火曜定休)。