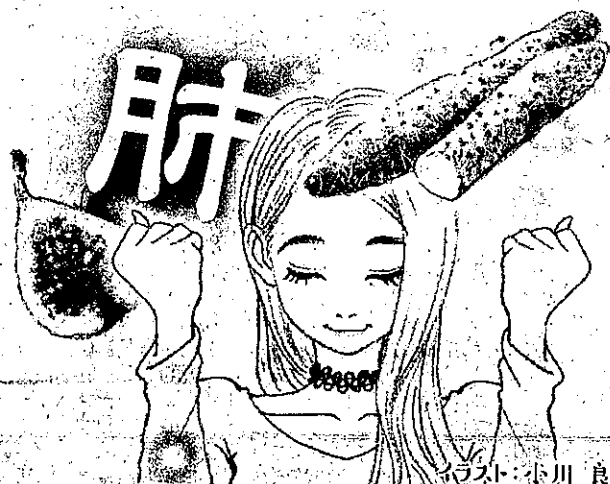




漢方医学では、内臓は季節の「気」に影響を受けると考えます。秋にバランスを崩すのは「肺」です。西洋医学でいう肺臓の機能だけにとどまらず、いろいろな仕事をしています。

他の内臓と違うのは、鼻、のど、皮膚などを通じて外界と接していることです。肺は自然界の5つのエネルギー循環でいう金属のグループに属するので硬くて頑強とも思えますが、不純物が入ると破壊されてしまうことから、とても繊細できゃしゃな「嬌臓」(ひ弱な内臓)と考えます。

その肺は、呼吸と全身の気をコントロールしています。自然界のきれいな気を吸い込んで、体内を循環した濁気を排出することで、人体の新陳代謝を正常に保っています。



「肺」は潤いが好き

また、吸い込んだきれいな気と食べ物から得た栄養で体を正常に動かす気を作り、血液や体液をめぐらせています。汗腺の調節もしています。

肺がバランスを崩すと影響を受けるのが大腸です。乾燥が苦手な肺が秋の「燥の気」の影響を受けると、大腸も乾燥して便が硬くなりやすいです。

乾燥が苦手な肺は、潤わせることでバランスを整えます。肺を潤わせる食べ物はヤマイモ、白キクラゲ、ユリネ、イチジク、スタチ、ナシ、リンゴ、アーモンド、杏仁、松の実、落花生、はちみつなど。

食後のデザートを果物にしたり、甘味にはちみつを使ったりして、肺を乾燥から守りましょう。

消化吸収システムを整えて肺を守り、体力もアップさせるヤマイモは、毎日とりたい秋の食べ物です。

肺は体表で邪気が入らないようにブロックしています。潤わせることで感染予防もできるもので、積極的に口にししょう。



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「映美堂」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「映美堂漢方薬房 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)。