

# 薬膳のススム

小雪を過ぎると気温も下がり、冬らしい日が増えてきました。一年を陰陽で考えると、春と夏が陽で秋と冬が陰です。

陽が極まるのが夏至で、陰が極まるのが冬至。自然界の動物たちが丸まって冬眠するように、人間の体も心も内臓もゆっくりペースになります。

やる気が出なかったり、動きたくなかったり、ずっと寝ていたかったりするだけでなく、気血めぐりも悪くなってしまう。衣服やカイロで外から温めるだけではなく、体の中からしっかり温めてあげてほしい。

お鍋やお茶などが温かいと体も温まりそうですが、実は温度は関係なく、食べものの性格によりま

## 温かい=温めるではない

す。トマトなどの夏野菜や緑茶は冷やす性格なので、温めても体の中では温まりません。

体の中でも特に胃腸を温めてくれるものは、かぶ、しし唐辛子、高菜、にんにく、わさび、ニシン、鶏肉、羊肉、からし、カルタモン、クローブ、コショウ、サンショウ、花椒、唐辛子、豆板醤など。

血流を良くするものは、こんにゃく、黒豆、納豆、玉ねぎ、チンゲンサイ、にら、パセリ、ブルーベリー、赤貝、いわし、うなぎ、サケ、サバ、サンマ、酢、甘酒。共通しているものは、赤貝、サケ、黒砂糖、酒かす、きんもくせいです。

サケや鶏肉でかす汁にして七味をかける、にらと豆板醤で旨辛だれを作って温野菜や鶏肉にかける、納豆にからしをつける、かぶの鶏そぼろ煮にしょうがを多めに加えるなど、毎日少しずつ取り入れて寒い冬を元気に過ごしましょう。



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カサベラ花限B102、078・381・5665、月・火曜定休)。