



12月22日は陰が極まる冬至です。一年で夜が最も長い日です。自然界の陰が極まると、自然界の気の影響を受けている動物の陰も極まります。陽が明るく活動的なのに対して、陰は暗くて消極的になるので、動物たちは冬眠します。

春から元気に活動するために、寒い季節にできるだけ動かさず体力を温存して過ごします。人間も動物なので、よく寝ているのに眠かったり、体が動きにくかったり、気持ちも下がりが気味になります。内臓も冬眠モードになり、心臓は急に動くと驚いて動悸が起こり、肺は息切れを起こし、胃腸は消化吸収のスピードが遅くなります。あまりおなかが空かなかつた

## 内臓も冬眠モード

り、おなかが空いていても思っていたほど食べられなかったり、いつも通り食べているのに食後の膨満感を強く感じることはありませんか？

それは、胃腸が冬眠モードになっているサインです。衣服や暖房器具などを使って、冷やさないようにしましょう。

食事の前に、少しの食前酒で胃を温めるのも有効です。食べものが急に入ってくると胃が驚くので、少しずつよく咀嚼して食べることも大切です。

消化しやすいおかゆやスープもおすすめです。胃を温める食べものは、かぶ、しょうが、高菜、にんにく、赤貝、サケ、にしん、鶏肉、羊肉、酒かす、コシヨウ、サンショウ、唐辛子、豆板醤、カルダモン、クローブなどです。

まだまだ寒い日が続くので、毎日の食事に工夫して取り入れてみてください。今年も一年間、お読みいただきありがとうございます。



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。自身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カサペラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。