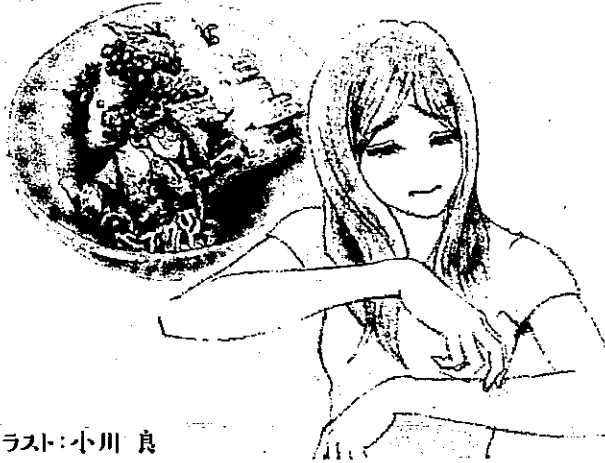




日の出が早く、日の入りが遅くなり、春が近づいていることを感じます。気温が上がると、冬の間

に体の奥にこもっていたものが体の表面に上がってきます。しばらく停滞していたものなので汚れていて、体表に現れる

とじんましんなどのできものや皮膚炎となり、かゆみを伴うこともあります。発汗して外に出せると良いのですが、まだ寒くてうまく発汗もできない季節です。



イラスト：小川 良

## 苦味と香りで春の養生

すみ、便秘などにもおすすすめです。肌の潤いを作るいかに、気血のめぐりを良くする辛子や酢の辛子酢みそあえは、今の季節にぴったりの薬膳です。

炎症が強い場合は辛味で悪化することがあるので、控えめに。冬の間動きが悪く、汚れて体にはばりついている水を排泄するわかめを一緒に取るなど、体がすっきりします。茹で過ぎると必要な苦味や香りが消えてしまうので、少し残るくらいに調理をしましょう。

タラの芽、セロリなども春の養生になります。陽の気が増えると気持ちも上がってきますが、まだ寒くて体は動きづらいです。イライラしやすい季節でもあるので、少し早起きして軽い有酸素運動をしたり、普段から意識して深呼吸をしてリラックスすることもおすすすめです。

旬の食べ物をうまく使って心と体を整えて、季節の移り変わりを楽しみましょう。



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「映美堂」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「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カサペラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。