



1月17日から2月3日まで土用期間です。年に4回ある土用のうち、陰から陽に切り替わる今回の土用が最も体調を崩しやすいです。

陰から陽に切り替わるのは、冷たくて暗いところから熱くて明るいところに出るようなものなので、かなりのエネルギーを使います。土用はもとともと消化吸収システムが乱れやすいのですが、今年の春の土用期間は例年以上にコントロールが難しくなります。

2月4日から始まる2024年は、漢方医学でいう「土運太過」の年です。胃の働きが過剰になって食欲が増し、消化吸収システムが乱れやすくなります。そのため、1月17日からの土用期間から

体調変化に注意を

注意が必要です。

気をつけるといっては3つ。時間が来たから食べるのではなく、おなかが空いているか確認する。お酒を飲むと食欲が増進するので、食べすぎないように気をつける。早食いや、ながら食いや、夜遅い時間の食事を避けて、しっかり噛む。

体は食べたもので作られますが、食べ物を受け入れて栄養に変える胃腸が整っていないと、食べるものが胃腸の負担となります。けいふが多い、下痢や軟便になる、口内炎や口角が切れるときは、胃腸がダウンしているサインなので食べる量を減らして、消化しやすいものを食べましょう。

胃もたれを解消して消化を整えるものは、そば、かぶ、大根、トマト、にんじん、すだち、ゆず皮、りんご、酒かす、酢などです。胃腸が乱れると体に必要なものを作ることができず、免疫力も低下します。暴饮暴食には気を付けて過ごしましょう。

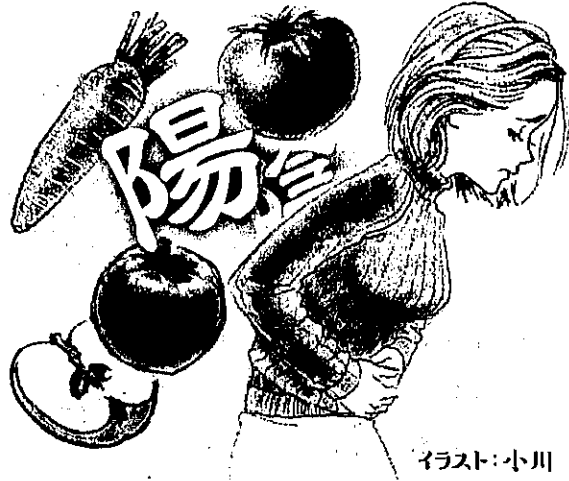


イラスト:小川 良



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、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(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・火曜日休)。