

# 薬膳のススメ

桜の季節に体のだるさを感じる方が多いです。疲れやすいと「しっかり食べて元気を付けなさい」と思う方が多いですが、違う対応が必要な方もいます。

だるさや疲れには、気が足りないタイプと緊張タイプの2つがあります。気は呼吸と食べ物で作られます。食欲不振で疲れやすい方は、消化の良いスープやおかゆなどで整えていきましょう。さつまいものおかゆ、じゃがいもやきこのスープ、チキンスープなどがおすすめです。夜ふかしや無理をせず、ゆっくり過ごしましょう。食欲があるのに疲れやすい方は、緊張タイプかもしれません。舌を見て両端が赤くなっていた

## 疲れの原因 緊張かも？

り、舌の先が赤くて歯形がついていたりする人は、ストレスや考え事が多くて緊張状態が続いています。食いしばっていいないかもチェックしてください。

元気を付けるものよりも、リラックスして体や脳や心の緊張を緩めましょう。寝具や寝室を整えたり、音楽や香りでもゆっくり過ごしてください。セロリ、玉ねぎ、ピーマン、しそ、ジャスミンティーなどの香りがするものがおすすです。しっかり噛んでゆっくり食べましょう。

緊張が強い方が疲れやすいからと元気を付ける食べ物ばかり食べていると、めぐりが悪くなって不調になることがあります。まずは心身ともにリラックスして過ごしてください。

新生活や引っ越しなどで環境が変わる慌ただしい春ですが、風を感じたり花を愛でたりしながら、深呼吸と笑顔を忘れずに春を楽しみましょう。

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)。