

# 旬の食材の効能

## <春の季節>

冬の寒い季節から徐々に暖かくなると、動物たちは冬眠から覚め、植物が芽吹き始めます。春の陽気とともに、私たちの体ものびのびと動き出し、新陳代謝が活発になってきます。

## <春の食養生>

- 春の邪気「風邪」を防ぐ
- 「肝」を安定させる食材を
- 「脾」の働きを高める
- 「酸味」食材を上手に使おう
- 冬にため込んだものをデトックス



### ● えんどう <余分な水分を排出し、むくみ、だるさを改善> 健脾益気・和中利湿・生津解毒

消化吸収をつかさどる脾と胃の働きを活発にすることで、体内にたまった余分な水分を排出します。日頃からむくみやすい人、だるさを感じている人に良いでしょう。特に春先に多いダラダラと流れる水っぽい鼻水の症状があるなど、花粉症のなかでも水分代謝の悪い人に起きやすい症状をやわらげてくれます。炎症を抑えて解毒する働きもあり、吹き出物、ジュクジュクした湿疹の症状改善に役立ちます。



きぬさや、スナップエンドウ、豆苗

### ● そらまめ <食欲がない時に胃腸を丈夫に> 補中益気・健脾利湿

豆類は、むくみをとったり、利尿効果の高い食材です。そらまめも、脾の働きをよくすることで、胃腸の消化吸収力を高めて、体の余分な水分を追い出してくれます。弱った胃腸をサポートし、疲労回復やむくみを防ぎます。

### ● キャベツ <胃もたれや消化不良、アンチエイジング> 補腎壮骨・健胃通絡・利五臓

胃の働きを助けるので、食欲増進、胃もたれ、ゲップ、胸のつかえ、胃痛に有効です。虚弱体質や疲れやすい人にもおすすめです。熱と湿を取り除くことから、お腹の張りや黄疸、また消化器系の潰瘍の予防にも有効です。また、五臓の機能を調節して回復させる作用があり、特に腎への作用が強いと言われ、アンチエイジング効果も期待できます。

## ●クレソン＜熱を鎮め、イライラ、喉の痛みを緩和＞ 平肝理血・清熱止渴・潤肺利尿

身体の余分な熱をとり、イライラやほてりを和らげます。肺を潤す作用もあるため、咳、肌の乾燥といった症状をやわらげます。香港では乾燥する時期に豚肉とクレソンのスープをよく飲むそうです。利尿作用もあり、水分代謝の乱れを解消します。



## ●菜の花＜炎症を抑え、おできや吹き出物に＞ 解毒消腫・活血化瘀・通便

菜の花には炎症を抑える作用があり、おできやニキビなどの皮膚の腫れを改善します。また、体内で滞った血の流れを促す作用があり、女性特有の症状改善に昔から利用されてきました。生理痛がひどい人、産後の肥立ちが悪い人は、積極的に食べると良い食材です。



## ●たまねぎ＜気・血の滞りを解消、生活習慣病予防に＞ 理氣化痰・和胃降逆・解毒・降圧

たまねぎは、熱を通すと甘く、生のままではツンと辛いのが特徴です。甘味は滋養強壮に、辛味は気血の滞りを解消して、巡らす効果があります。気を巡らせ、胃の働きを高めるので、食欲不振、ゲップ、胃のもたれ、お腹のはりに有効です。また、瘀血を改善し、血栓を防ぐので生活習慣病の予防にも良いでしょう。

## ●セロリ＜滞った気を流し、気持ちを落ち着かせる＞ 平肝清熱・散瘀破結・消腫解毒・鎮静

春が旬のセロリ。目が充血した時や目のかすみを感じた時におすすめの食材です。肝の働きをよくして、目のトラブルやめまい、のぼせ、イライラ、頭痛、情緒不安定など、気が体の上部に上がって熱を帯びている状態を取り除きます。また、余分な水分を取り除き、尿を出しやすくするので、デトックス効果も期待できます。

## ●アスパラガス＜口の渇き、疲労回復に＞ 滋陰清熱・降圧利尿・潤肺止咳

体に潤いを与えて渇きを止める働きがあるので、のどの渇き、乾燥肌、便秘解消の効果が期待できます。さらに脾の働きを活発にし、食欲を増進させることで、元気を補います。

## ●よもぎ＜体を温め、冷えや痛みを改善＞ 温経止血・散寒止痛

入浴剤やお灸にも使われているヨモギには、熱を生み出す温性の性質があります。特に冷えが引き起こす痛みの症状を抑えるので、肩こり、腰痛、生理痛によいでしょう。血を補う作用と止血作用もあるので、貧血や痔にも良いでしょう。また、体にたまった湿を取り除く作用があり、ジュクジュクした皮膚腫れやかゆみをやわらげる効果も。**艾葉**（止血薬）〔芎帰膠艾湯：痔や冷えて出血傾向の生理不順など〕



## ●うど＜冬の間にため込んだ老廃物を解毒する＞ 祛風除湿・解表止痛

独特の風味や苦味、歯ごたえのあるウド。栽培された軟化ウドに比べると野生のウドには強い苦味があります。ウドの苦味には解毒作用があるので、脂肪や老廃物など冬にため込んだ悪いものをデトックスしてくれます。また、風邪の初期症状や、風邪による頭痛、鼻炎などを緩和します。余分な水分を排出して痛みを止め、足腰の冷痛、肩こりや関節痛にも有効です。**独活**（祛風湿薬）〔独活葛根湯：五十肩〕



## ●たけのこ＜痰を取り除いて、気の流れを活発にする＞ 清熱化痰・透疹解毒・消食通便

10 日過ぎれば竹の「子」ではなく、竹になるといわれるほど成長の早いタケノコ。生命力とみずみずしい食感があります。痰を取り除き、気の巡りを正常にする働きがあります。また、体にこもった余分な熱を冷ます作用があるので、イライラや発熱、のぼせ、目の充血をやわらげます。また、食物繊維が多く、熱の症状を伴う便秘の人にも良いでしょう。

## ●ふき＜咳や痰、生理痛、肩こりに＞ 鎮咳祛痰・健胃化瘀・清血解毒

ふきは独特の香りと苦味で、春の到来を感じさせてくれる食材です。咳を止め、痰の排出を助ける作用があるので、カゼによいでしょう。また、血の巡りを活発にして血行不良を解消し、血をきれいにする働きがあります。生理痛、肩こり、ニキビなどにも良いでしょう。また、解毒作用もあります。



## ●ごぼう＜体の熱をとり、熱からくる便秘に＞ 祛風清熱・補腎・通便

ゴボウを食材として食べているのは日本やアジアの一部だけで、中国やヨーロッパなどでは昔から薬として利用されてきました。熱を冷まして毒素を取り除く作用があり、熱をもった腫れ物の改善に有効です。とくに喉の痛みをやわらげる作用があるので、カゼのひき始めの喉の調子が悪い時にも

良いでしょう。また、便秘、母乳不足、血圧を下げる、コレステロールの抑制にも有効です。

**牛蒡子**：牛蒡の種（辛涼解表薬）、銀翹散〔辛涼解表剤：喉の痛み、熱のある風邪に〕

### ●じゃがいも＜胃腸を整え痛みを改善、元氣不足にも＞和胃調中・健脾益氣・解毒消炎

脾と胃を丈夫にして、気を補う作用があるので、効率よく体力をつけることができます。元氣がでない、すぐに疲れてしまうなどのスタミナ不足の時に良いでしょう。また、胃の痛みをやわらげる作用もあるので、胃もたれや胃のむかつきを感じたときには、柔らかく煮込んだジャガイモのスープなどいいでしょう。胃に余分な熱がたまることで起こる胃痛や胃潰瘍にも有効です。

### ●ひじき＜血を補って、貧血やめまいを予防＞軟堅消炎・清熱栄髪・補血養心

鉄分、カルシウムが豊富なひじきは、血を補うので、貧血はもちろん、美髪や美肌効果が期待できます。また、寒性ですので、体にこもった余分な熱を鎮めるので、ほてり、イライラ、目の充血など、熱を伴う症状に適しています。



### ●わかめ＜むくみ、リンパの腫れ、便秘の改善にも＞清熱化痰・軟堅散結・調經利水

ワカメには、皮膚のしこり、リンパ腺の腫れなど、体内にできたかたまりを柔らかくして排出する作用があります。利尿作用と便意を促す作用もあるので、むくみや湿疹、熱の症状を伴う便秘におすすめです

### ●しらす＜かたくちいわし＞体力不足や疲労に効率よくエネルギーを補う

#### 益氣活血、養肝明目、鎮心安神

シラスは食品名ではなく、加工食品名です。イワシ類の稚魚の総称で、ほとんどがカタクチイワシです。脾の機能を整えて気を補うので、体力不足や疲労の回復が見込めます。温性なので、体内の巡りを活発にして、とくに血の流れに作用するので、肩こりやしみ、肌のくすみを良くする効果がきたいできます。

### ●あさり＜過剰な熱と水分を取り除く＞清熱化痰・潤燥止渴・軟堅散結

体の余分な熱を冷まして、ほてりを鎮めます。また、余分な水分をより、尿を出やすくするので、むくみや黄色っぽい痰などの症状に良いでしょう。また、五臓に潤いを与えるので、喉の渇き、ほてり、イライラなどの情緒不安、肌の乾燥といった症状の改善にも有効です。



## ●たいく消化不良やむくみを解消＞ 整胃腸・健脾益腎・補精催乳

産卵を控える4月頃に脂がのっておいしくなり、産卵が桜の開花と同時季であることから、桜ダイとも呼ばれています。鯛には、胃腸の働きをサポートし、消化を高める作用があります。また、利尿作用があるので、津液の過剰生成によって起こったむくみなどの症状を改善に導きます。

## ●いちご＜空咳や喉の痛みに、消化不良に＞ 健胃解暑・養肝・理血調経・消食止瀉

肺に潤いを与えるので、口内の乾燥、のどの痛み、声がれ、痰を伴わない乾いた咳に適している食材です。また、肝にこもった余分な熱を抑える作用もあり、過剰なストレスによる熱をクールダウンします。ストレス性の不眠、頭痛、目の充血、ほてりにも良いでしょう。



**覆盆子**（益腎、明目の効能）

## ●さくらんぼ＜温めて巡りをよくし、美肌をつくる＞ 補気益中・祛風湿・透疹

湿度が高い時に起こりやすいむくみ、関節や筋肉の痛み、こわばりに良いでしょう。脾の働きをよくして、消化吸収力を高めるので、食欲不振の時にもオススメ。さんくらんぼは果物の中では珍しく、熱性の食材で、温める作用が血の巡りを促進するので、血行不良の改善に役立ち、顔を明るくしてくれます。

## ●びわ＜渇き、痰、かすれ声など、喉のトラブルに＞ 潤肺止咳・生津止渴・降気化痰

中国から日本に伝わり、江戸時代から咳止めなどの優れた薬効をもつ葉の部分が枇杷葉（ビワヨウ）と呼ばれ、生薬として用いられています。びわの果実は、疲労回復や胃もたれの解消、イライラのぼせなどの気が上って起こる症状を緩和します。水分代謝をよくするので、便秘や下痢の解消、美肌効果も期待できるでしょう。**枇杷葉**（止咳平喘薬）

# 今日のお茶とお菓子

## ●ミントティー（薄荷茶）＜頭や顔のほてりや目の充血に＞

**薄荷**：スッキリとした香りが、気分をリフレッシュさせるミント。ハーブティーとしてもお馴染みです。ミントは、気の巡りをよくするので、イライラしたり、顔がほてったり、首や肩が熱い時におすすめです。また、花粉症などの鼻づまりや風邪による喉の腫れや痛みにも良いでしょう。

## ●山査子と桑の実のお菓子＜食べ過ぎた時に、胃腸を整える。目にもよい＞

＊**山査子**：消化を促進し、肉類の食べ過ぎによるお腹の張りや胃もたれを抑える働きがあります。また血行不良にも効果。リンゴのような甘酸っぱい味が特徴。

**消食薬**（保和丸）

＊**桑の実**：**マルベリー**。貧血の改善、身体の水分を補う作用、目のかすみや眼精疲労の改善、毛髪を健康にする作用、腸を潤し便通を良くする作用、五臓を補う作用、関節の動きを良くする作用といった薬膳的効能があります。ビタミン、ミネラル豊富、アントシアニンも。**桑椹**（補陰薬）

・桑の根皮→桑白皮（止咳平喘薬）

・桑の葉→桑葉（辛涼解表薬）