

春の養生と薬膳

冬の寒さがゆるみ、徐々に暖かくなると、動物たちは冬眠から目覚め、植物が芽吹き始めます。春の陽気とともに、私たちの身体と心ものびのびと動きだし、新陳代謝が活発になってきます。

中国の古典『黄帝内経』には、春の養生として「夜更かししてもよいが、朝は早く起きて庭をゆっくり散歩する。身体を締め付けている物があればゆるめ、体をのびやかにして過ごすように心がける」と書かれています。春は自然界のすべてが伸びやかに成長する季節ですので、「天人相応」に体内の気も同じようにすることが必要です。ゆったり、のんびり、リラックスし、精神的にも抑鬱や怒りを控えることが大切です。

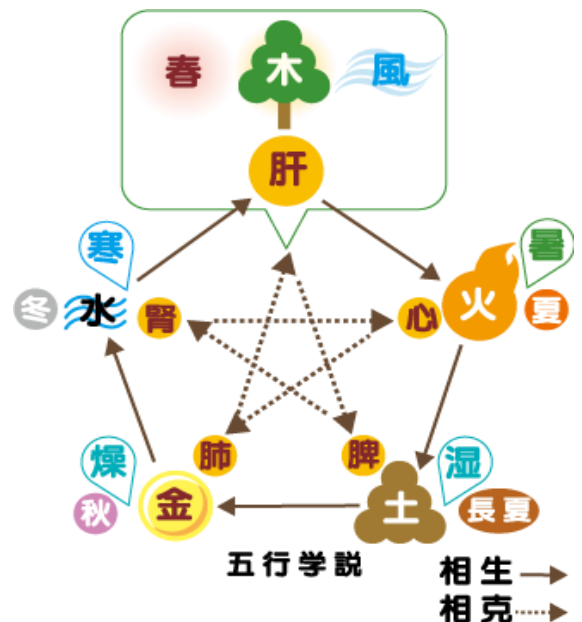
春の養生は「風」と「肝」がポイント

中医学（中国漢方）の特徴の一つに「五行学説」という考え方があります。これは、宇宙を構成する全てのものは「木・火・土・金・水」のいずれかの特性を持っていて、5つに分類できるというもの。それぞれは互いに影響しあっていて、それらが調和することでバランスが保たれると考えます。中医学では、この法則に当てはめて人体を5つに分類（肝・心・脾・肺・腎）し、季節（春・夏・長夏・秋・冬）や季節ごとの特徴（風・暑・湿・燥・寒）など、自然の影響を考えながら体を整えます。季節によって、かかりやすい病気や体調不良があるのは、このように体が自然の影響を受けているからです。

この考え方から見てみると、春は「木」に属する季節

（図参照）。万物が伸びやかに生まれ育つ時期で、新陳代謝も活発になり、体内の陽気も動き始めます。初春のころは体がこの変化についていけず、頭がぼーっとしたり、だるさを感じたりすることもあります。無理をせず少しずつ体を動かすようにすれば楽に動けるようになります。

また、春には「風」と「肝」が当てはまるので、春の養生では「風」の影響を抑え、「肝」を養うことが大切。特に気を付けたいのは、精神的なトラブルです。「五月病」ともいわれるように、春は感情の調整機能を持つ「肝」が影響を受けやすく、イライラしたり情緒不安定になったりしやすい季節なので、「肝」を十分養ってストレスを発散するよう心がけましょう。



五行：木・火・土・金・水、 **五臓**：肝・心・脾・肺・腎、 **五季**：春・夏・長夏・秋・冬

五気：風・暑・湿・燥・寒、 **五志（情）**：怒・喜・思・憂悲・恐驚、

五官（竅）：目・舌・口・鼻・耳、 **五味**：酸・苦・甘・辛・鹹

●春の邪気「風邪」を防ぐ

春は「春一番」などの強い風がひんぱんに吹きます。ほこりや砂をともなう強い風は、体に悪影響を及ぼす邪気とされ「風邪」と呼ばれています。この季節に見られる体の不調は、発熱、咽の痛み、咳、頭痛、目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみなどが特徴。体表の症状で治りやすいものなので、症状がひどくなる前に、毎日の養生で予防・軽減することを心がけましょう。

この季節の体の養生は、風邪を発散することが大切です。ねぎや新たまねぎ、みょうがなど辛味のある春野菜や、三つ葉、せり、大葉、春菊、ミントなどの香草で、邪気を発散するようにしましょう。



食の養生

- ねぎ ●新たまねぎ
- 春菊 ●みょうが
- 三つ葉 ●せり
- 大葉 ●ミント、板藍茶

●「肝」を安定させる食材を

環境の変化が激しい春は、落ち込んでしまったり、怒りっぽくなるなど、感情が不安定になりやすい季節です。ストレスは「肝」の働きを邪魔し、頭痛や生理痛といった症状を引き起こします。これらの症状を防ぐためにも、ストレス発散により“気の巡りを活発にする食材”や肝を安定させる“血を補う食材”、“津液を補う食材”を食べましょう。

「肝」の元気が足りないタイプ

疲労や不規則な食事など、冬の養生が足りないと「肝」の血が不足しがちに。「肝」の機能が低下すると気（エネルギー）の上昇も足りなくなるので、元気がない、やる気が起きないといったうつ気味の症状や、不安、不眠、月経不順などの症状が現れます。このタイプの養生は、「血を補う」「肝を養う」「うつを発散する」ことが大切。ほどよい甘みのあるフルーツや、血を補う魚介などを食事に取り入れるようにしましょう。



食の養生

- くこの実
- ブルーベリー
- ぶどう ●ナツメ
- 黒ゴマ ●松の実
- グリーンピース ●小麦
- あさり、はまぐり、しじみ
- ひじき、わかめ
- かつお ●かれい

「肝のエネルギーが上昇し過ぎのタイプ」

元気不足とは反対に、「肝」の気（エネルギー）が上昇しすぎると、怒りっぽい、興奮しやすい、イライラするといった精神症状や、頭痛、めまい、血圧の上昇といった症状が現れます。

このタイプは、上昇し過ぎてしまった気を降下させ、「肝」を冷ますことが必要です。“涼性”の食材を選びましょう。また、「肝」を鎮める“苦味”、上昇し過ぎないように収れんする“酸味”、また発散作用のある花類や香りの良いお茶を楽しむのもおすすめです。



食の養生

- セロリ ●竹の子 ●うど
- たらの芽 ●ふき ●菜の花
- きゅうり ●トマト ●春雨
- もやし ●蕎麦
- 夏みかん ●梅干し ●蒟
- ねむの花（お茶）
- 梅の花（緑茶に浮かべて）
- 玫瑰花（ハマナスのお茶）

● 「脾」の働きを高める

肝の働きが悪くなると、五行説で相克の関係にある「脾」を弱めてしまいます。“消化吸収を高める食材”や“甘味の食材”を上手に取り入れ、脾をサポートしましょう。また、揚げ物やこってりした料理を避けて“消化のよい料理”を食べるように心がけましょう。

● 「酸味」食材を上手に使おう

酸味は肝に入りやすく、肝経の引経味としてよく使われます。酸味は収斂、固渋の作用があるため、陽気の生長・発散を抑えます。ですので、若者、健康な人、丈夫な人、あるいは高血圧の人や怒りっぽい人は多めに摂ってもよいが、冷え症や虚弱な人は酸味を控えた方が良いでしょう。

《春にとりたい食材》

- ・辛温発散:ねぎ、生姜、香菜、みょうが、三つ葉、紫蘇
- ・辛涼発散:食用菊、くず粉、(ごぼう、桑の葉)
- ・疏肝:三つ葉、納豆、陳皮、仏手柑、ライチ、ジャスミン、マイカイ花、かじきまぐろ、小茴香、サフラン
- ・平肝:アロエ、クレソン、せり、セロリ、金針菜、トマト、なずな、緑茶、桑の葉、穴子、くらげ、桑椹、真珠粉、決明子、天麻など
- ・健脾:キャベツ、黒豆、大豆、空豆
- ・補血:黒豆、アーモンド、黒ごま、きくらげ、人参、ほうれん草、ぜんまい、プルーン、よもぎ、竜眼肉類、牡蠣、うなぎ、ひじき、たこ、鰹、鱈、なまこ、まぐろなど
- ・滋陰:山芋、黒豆、黒ごま、白きくらげ、黒きくらげ、人参、ほうれん草、葡萄、枸杞子、アワビ、すっぽん、牡蠣、ハマグリ、いか、マテ貝、鮎、白魚、鴨肉、豚肉、卵など
- ・解毒:たらの芽、筍、菜の花、ふき、ふきのとう、まこもだけ、しじみ
-
- ・旬の食材:三つ葉、空豆、百合根、ウド、えのき、浅葱、つくし、蕨、玉ねぎ、キャベツ、菜の花、ちしゃとう、マッシュルーム、山椒、じゃがいも、らっきょう、苺、柑橘類など
- ・補肝・養肝・春にとりたい食材:生薬:鬱金(ウコン)、姜黄など

<今日のお茶とお菓子>

●菊花茶【こもった熱をとり、目の充血や喉の痛みを防ぐ】

熱を鎮めて炎症を抑える作用を持つ菊花は、喉の痛みを伴うカゼ、頭痛、腫れ物の症状をやわらげます。目の働きを改善する作用もあるので、疲れ目、目のかすみ、充血にも効果的。生の食用菊は手早く調理し、独特の風味と香りを生かしましょう。

●棗の甘煮【エネルギー源を補い、体力不足、疲れを回復】

棗は脾と胃の機能を高めながら気を補うので、体力不足、疲れ、食欲不振の改善に適しています。また血を補い、精神状態を安定させる働きもあります。不安感があり眠れない時には棗の甘煮汁をお湯で割って飲むと良いでしょう。

2023年3月14日