

／日本で育った！／

かんぽう と わたし



vol.13 漢方のある暮らし～春の食養生～



北里大学東洋医学総合研究所



春の不調を予防し、上手にデトックスしませんか？

環境変化の多い春は、「肝(かん)」の不調が現れやすい季節です。

私たちの身体は春になると、冬の間溜め込んだ老廃物を排出するため「肝」が活発化し、不安定な状態になります。

また、新型コロナウイルス感染症による影響で、普段とは違う生活環境や外出自粛、リモートワークなどのストレスから、不安や気分の落ち込み、イライラ、眠れないなどの症状にお困りではないですか？それらの症状も「肝」のバランスが崩れ、「気」の巡りが悪くなっていることが原因かもしれません。この季節は、「酸味」「苦味」の食材で肝の機能を調節するとともに、「香りの高い」食材で気の巡りも良くしていきましょう！

肝の不調に起因する症状

「肝」は、「気」を全身に巡らせ、自律神経系の働きを調節したり、血液を貯蔵し、身体に流れる血液量を調節したりします。そのため、「肝」の調子が悪くなると、気・血が滞り、精神面に影響がでたり、自律神経が乱れて消化器系に影響がでたりもします。その他、目や爪、筋肉部位へも影響がでることもあり、特に目に関する症状は「肝」の不調と捉えられることが多いです。また、「肝」は「怒」の感情と深い関係にあるため、イライラしたり、怒りっぽくなったりすることもあります。「肝」はストレスの影響をととても受けやすく、ストレスの多い春には注意が必要なのです。



症状

- イライラ
- 不眠
- ふらつき
- 手足のしびれ
- 怒りっぽい
- 頭痛
- 視力低下
- 皮膚の乾燥
- 不安
- めまい
- 目の疲れ
- 髪の毛の抜け

肝を整える！ 食養生メニュー

春野菜のてんぷら

注目食材 ふきのとう/春菊/わらび

独特な苦みと香りを持つ春野菜は、身体に溜まった老廃物や毒素の排出を促します。



せりの御粥

注目食材 せり/すずな/すずしろ

春の七草であるせり、すずな(かぶの葉)、すずしろ(大根の葉)。これらは消化機能を高めます。



めかぶの酢の物

注目食材 めかぶ/酢/砂糖/しょうゆ

免疫力を高めるめかぶに酸・甘・鹹の三味を組み合わせた三杯酢で肝を補います。



菜の花のからし和え

注目食材 菜の花/からし

血行を良くする菜の花と胃腸を整えるからしの組み合わせ。



木の芽田楽

注目食材 とうふ/山椒/みそ

豆腐には、冷やす性質があり、肝の高ぶりを抑える働きがあります。長寿食の味噌に消化を助ける粉山椒を合わせた味噌田楽と一緒に。



たけのことわかめの煮物

注目食材 たけのこ/わかめ

デトックス力の高いたけのこの苦味と、その苦味をやわらげる鹹味のわかめを合わせて。



かぶの桜漬け

注目食材 かぶ/さくら

消化機能を高めるかぶと桜の花の塩漬けを合わせて春の香りです。



COLUMN

食べ物は、5つの味「五味(ごみ)」に分類されます。

五味には、酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味(かんみ)があります。酸味は梅干し・レモンなどの酸っぱい味、苦味はたけのこ・緑茶などの苦い味、甘味は豆類・芋類の甘い味、辛味はしょうが・からしなどの辛い味、鹹味は味噌・塩などのしょっぱい味のことです。それぞれ、身体に取り込まれると、担当の五臓(肝・心・脾・肺・腎)に作用します。また、五味・五臓には、担当以外の五臓を「補う(→)」「抑える(←)」、といった相関関係があります。たとえば肝が弱ると、心を補う働きが同時に弱くなってしまうため、肝を担当する酸味と心を担当する苦味食材と一緒に摂るのがお勧めです。ちなみに「補う」という作用は、西洋医学にはない漢方医学の特徴の一つです。

