冬の養生法

ヨガインストラクター・安本志保

冬の三ヶ月は「閉蔵」の季節です。寒さを避けて、体温を逃さず、体内の陽気をもらさない事が大切です。五行では腎が弱まる季節です。冬の寒さが体内に入り寒邪となり、膝や腰が痛くなりやすくなり、骨や歯、耳のトラブルが出やすくなります。腎は先天の本、生命の源でもあるので、陽気を減らさないようにしましょう。
冬に食したい羊肉、白菜、黒米、杜仲、キウイフルーツ、くるみ、黒豆を使って補腎助陽、強筋骨、滋陰補血を目指した献立にしました。陽虚症や腎虚症の方におすすめです。

・羊肉のスープ
体を温める性質に優れている羊肉は、食欲不振や冷え症の改善におすすめです。羊肉を下ゆでし、免疫力をアップする白菜や、じゃがいも、人参、玉ねぎと一緒に煮込み塩で味付けします。

羊…甘 大熱（温）/腎 脾 肝 胃/益気補虚 温中暖下 通乳治帯
白菜…平 甘/胃 大腸/清熱除煩 導滞通便
じゃがいも…平 甘/胃 大腸/補気健脾
人参…平（微温） 甘/肺 脾 胃 肝/養血益肝明目 斂肺止咳 健脾化滞
玉ねぎ…温 辛 甘/脾 胃 肺 心/健脾理気 和胃消食 発表通便
酒…温 熱 辛 甘 苦/心 肝 肺 胃/行気活血 散寒止痛
胡椒…熱 辛/胃 大腸/温中止痛 食欲増進
塩…寒 鹹/胃 腎 大腸 小腸/清熱涼血 解毒湧吐 腎経～引経

・黒米ご飯
アントシアニンやビタミンEを多く含む黒米は、老化防止に役立ちます。白米と一緒に炊いて、お好みでごま塩をかけます。

黒米…温 甘/脾 胃 腎/補中益気 固表止汗
うるち米…平 甘/脾 腎/補中益気 健脾和胃 除煩止渇
黒ごま…平 甘/肝 腎/滋補肝腎 養血益精 潤燥滑腸
塩…寒 鹹/胃 腎 大腸 小腸/清熱涼血 解毒湧吐 腎経～引経

・杜仲茶
腎を補い骨を丈夫にし、加齢による腰や膝の痛みやだるさ、骨粗鬆症の改善に役立ちます。

杜仲…甘 温/肝 腎/補肝腎 強筋骨 固経安胎（焙じたほうが補腎の効果が強くなる）

・キウイフルーツとくるみのヨーグルト
ビタミンCを多く含むキウイフルーツは免疫力アップに。くるみは脳の老化防止や喘息、冷え症に効果があると言われています。常温に戻したヨーグルトとあわせ、腸の調子を整えましょう。お好みではちみつをかけます。

キウイフルーツ…寒 酸/腎 胃/解熱止渇 降逆和胃
くるみ…温(熱）甘(種子は渋）/腎 肺 大腸/補腎助陽/斂肺定喘 潤腸通便
ヨーグルト…甘 酸/肺 肝 脾/潤肺通便（腸内環境を整える）
はちみつ…甘 平/脾 肺 大腸 /補中緩急 潤肺止咳 潤腸通便 解毒

・黒豆煮
黒色は薬膳では元気の源である腎の色とされ、黒豆はその代表的な食材です。むくみを解消し、滋養強壮にも有効です。

黒豆…平 甘/脾 腎/祛風利水 滋陰利水 滋陰補血 活血解毒（食べすぎると胃の負担になり、消化不良を起こすので、特に小児には注意する）
醤油…寒 鹹/脾 胃 腎/清熱解毒 涼血除煩
砂糖…平 甘/脾 肺/潤肺生津 緩急止痛 解酒和中 止咳消痰

参考文献
薬膳・漢方食材＆食べ合わせ手帳　（西東社）
中医薬膳学　（東洋学術出版社）
中医未病セラピスト®資格取得講座実践編テキスト