

# 秋の養生について

梅雨のような湿気もなく、夏の暑さも終わり、秋は一番過ごしやすい季節です。昔から「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」と言われます。実りの秋によく食べ、体に蓄え冬に備えることは、動物本来の本能かと思います。そんな秋に気を付けたいことをお伝えいたします。

## ◆秋の全体的な養生

過労せず、気持ちを穏やかに保ち、冷たい空気にあまりさらさないようにするのが良いです。

## ◆「肺」に影響がでる

秋はまだ夏の暑さで肌が閉じておらず、外気、特に冷気の影響を受けやすい季節です。「肺」は外気とつながっており、乾燥や冷えの影響を一気に受け、体に不調を出します。

「肺」の機能が下がると管轄している肌のバリアも弱り、外邪が侵入し結果、感冒症状が出ます。

## ◆「肺」を冷やさず、潤いを保つようにする

「肺」の養生には、加湿すること、温かく保つこと、肌を冷気に触れさせないこと、潤いの食材を摂ることが大切です。

## ◆秋の食養生

### ①乾燥から身を守る食材

色の白いものが「肺」を助け、喉・鼻・肌などを乾燥から守ってくれます。

お勧めの食材：ゆり根、レンコン、サトイモ、白ごま、梨

### ②旬のものを摂る

夏の暑さで弱った体を癒し、冬支度の体づくりをするのが秋の旬の食べ物です。（秋の果物：梨、柿、カリンなど）

お勧めの食材：秋の果物、じゃがいも、キノコ類、サンマ

### ③酸味と甘味の組み合わせ

酸味と甘味を組み合わせると潤いに変わる働きがあります。

お勧め：レモン＋ハチミツ、梅干し＋ご飯、お酢＋野菜

## ◆秋の養生まとめ

### ①激しい運動は避ける

過労を冬に持ち越さないようにしましょう。

### ②憂鬱にならない～秋愁～

高いところに行ってハイキングするのがお勧めです。

### ③乾燥・冷えに注意

食で潤し、肌を露出しすぎないようにしましょう。

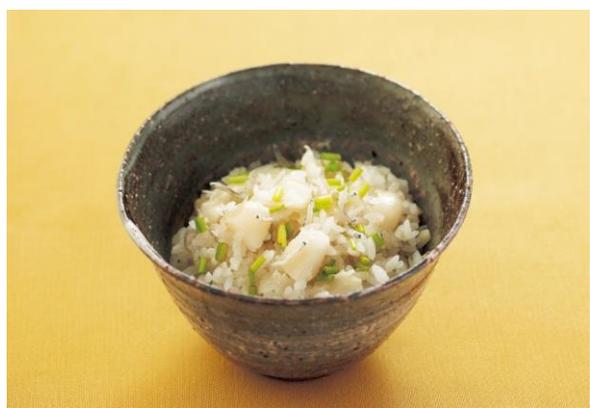
### ④深呼吸をする

呼吸が気の流れを作り、肺を強くします。

## 【参考レシピ】

Rakuten  
レシピ

### ゆり根とじゃこの炊き込みご飯



#### 材料（2人分）

ゆり根	80g
じゃこ	大さじ1
米	1合
水	180ml
三つ葉の軸	3本
酒	少々

①米を研いでざるにあげる。ゆり根は洗って、汚れている所を切り落とす。じゃこは酒をふって混ぜておく。

②炊飯器に米と水、じゃこを酒ごと加えてよく混ぜる。上にゆり根をちらして炊く。

③炊きあがったら、5分蒸らし、ゆり根が崩れないように混ぜ合わせ茶碗に盛る。三つ葉の軸を刻み、散らす。

### レンコンと白ごまのきんぴら



#### 材料（2人分）

レンコン	1節		
人参	½本		
こんにゃく	適量		
白ごま	適量		
だし汁	100CC		
醤油	大3	砂糖	大2
みりん	大1	ごま油	大1

①れんこんは皮をむき、小さめの乱切りにして酢水（分量外）につけておく。にんじんはいちょう切り、こんにゃくは薄く切っておく。

②フライパンに油を熱し、①を炒め全体に油が回ったらだし汁、調味料を全て入れ汁気がなくなるまで煮る。

③汁気がなくなったらゴマ油を回しかけ、全体に絡めたら白ゴマを振って完成。

PDF版は、れもん薬局ホームページへ

