

冬の養生について

冬は、「寒さ・冷え」「乾燥」から体にストレスがかかります。またその寒さから体を守るため多くのエネルギーが必要となります。そんな時期に体を崩さないための養生についてお話しします。

◆冬の全体的な養生

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。冬眠をするイメージです。

◆貝原益軒「養生訓」より～冬の養生（抜粋）～

心気を閑（しずか）にしおさめて保つべし。衣を多くかさね、身をあたゝめ過すべからず。労力して汗を発し陽気を泄（もら）すべからず。

⇒心を穏やかに安定させる。服を着て温めるのは必要だが、**温めすぎて汗をかいてはダメ**。汗をかくとエネルギーが外に漏れだし、ため込むことができず、春に動けなくなる。

◆「腎」に影響がしやすい

「腎」が弱ると全身が浮腫む、睡眠が浅くいつも眠い、目の下のクマが消えない、寝汗をかく、耳の不調等の症状が現れます。腎を元気にするには、冷やさない、温める事が大事です。**下半身の冷え＝腎を冷やすこと**になります。足湯・腰湯・温浴でしっかりと身体を温めましょう。温めすぎて汗をかきすぎないように注意は必要です。

◆冬の食養生

冷たいものや生ものは控えましょう。身体を温める食材や黒い食材を積極的に摂ると良いです。

①身体を温める食材

羊肉、もち米、ナツメ、クルミ、かぼちゃ、生姜、鮭、カブ

②黒い食材

黒豆、黒ゴマ、黒きくらげ、ヒジキ

◆冬の養生まとめ

①心穏やかに、早寝遅起きをする

静かに、楽観的に過ごしましょう。日の出とともに働き、日が沈んだら休むのが理想です。

②温める食材を多くとり、冷やす食材を少なくする

③首、背中、足を冷やさないようにする

腹巻やスパッツ、使い捨てカイロなどで、おなかからおしりにかけて、しっかり温めましょう。現代人は忙しくシャワーだけになりがちです。湯舟が難しくても足湯がおすすめです。

④とにかく冬は頑張らない

黒豆生姜ごはん

【参考レシピ】



材料 (2人分)

- 黒豆 大さじ2
- 白米 1合
- 生姜(千切り) . . . 10g
- 塩 少々

- ①黒豆をフライパンでから煎りする。皮がはじけるくらいしっかりと。
- ②白米をといで炊飯器に入れ、1合の目盛りまで水を加える。生姜、黒豆、塩をいれて、30分浸水させてる。
- ③浸水後、スイッチを入れて炊飯する。

かぶとかぼちゃの味噌汁

【参考レシピ】



材料 (4人分)

- かぶ 1個
- かぼちゃ 50g
- 油揚げ 15g
- 水 400cc
- 本だし 小さじ1
- 味噌 大さじ1

- ①かぶは皮を剥いて、5mm幅の一口サイズに切る。かぼちゃも5mm幅の一口サイズに切る。それをレンジに2分かける。
- ②鍋にかぼちゃ・かぶ・油揚げをいれる。
- ③お湯又は水を加え、本だしを加える。フツフツしてきたら、味噌をとかす。

◆今月の格言 冬令進補 (とうれいしんぽ)

冬の寒い時期に進んで身体を補うという考え。できるだけ、作用の穏やかな「食事」で補い、エネルギーをため込みましょう。

