

春の養生について

◆心と体をゆるめてのびのびと過ごすことが大切

～漢方の古典「**黄帝内経**（こうていだいけい）」より～

春は花や草木の芽が吹き、それまで静かにしていた動物や昆虫が外に飛び出し、川や海に住む生き物まで自然の全てが生き活きと栄えてくる季節である。この季節には、**少し遅く寝て少し早く起き、楽な格好で外に出てゆったりと歩き、髪をほどき、体をのびやかにし**、春に芽生えた万物と同じように、人もまた何かやろうとする意欲を芽生えさせて、それを助長するようにつとめ、その生育しようとする力をそぎとるようなことがあってはならない。これが春における養生の道である。この法則に逆らうと、「肝」を傷つけることになり、夏になって身体が冷えるようになる。

◆「肝」の調子を整えることが大切

①「**血**」を満たす

「血」を満たす性質のあるほうれん草やクコの実、アサリ、牡蠣などの食材を意識的に食べましょう。

②「**気**」の巡りを良くする

柑橘系のフルーツは「気」のめぐりをよくするとされているので、紅茶をレモンティーにする、フライにレモンをかけてみる、サラダに柑橘系のドレッシングを合わせてみるのもよいでしょう。

③「**酸味**」を入れる

「酸味」を上手に日々の食事に取り入れましょう。

「酸味」は、「肝」の働きを正常に戻して「肝」の疲弊を労うのに役立ちます。

イカとわけぎの酢みそあえ



材料

ヤリイカ.....	中1杯 (80g)
わけぎ.....	3本
水.....	適量
西京みそ.....	大さじ2
みりん.....	大さじ1
酢.....	大さじ1
練りからし.....	小さじ1/4

①イカははらわたをとって皮を向き、よく洗う。表面に細かく格子状の切れ目を入れ、食べやすい大きさに切る。

②わけぎは白い部分から湯に入れて3分ほどゆでる。冷めたらまな板に広げ、青い葉の部分を包丁の背でしごいてぬめりを出し、3cmの長さに切る。

③2. のゆで汁で1. をさっとゆで、ざるに広げて冷ます。

④みそとみりんを混ぜ、電子レンジで20～30秒加熱する。酢、からし、2. 3. の順に加えながら混ぜ合わせ、器に盛る。

<https://www.yomeishu.co.jp/health/3440/>より

~~~~~血液検査値マメ知識~~~~~

### 肝機能で必須の「3つ」の検査項目

「AST」・「ALT」・「 $\gamma$ -GTP」

AST、ALTは肝細胞で、 $\gamma$ -GTPは胆管でつくられる酵素の名前です。これらの酵素は、肝臓に障害が起こると、血液中に大量に漏れ出すため、その状態が肝機能検査に利用されています。

ASTとALTの値がともに高いときは、肝臓の細胞が壊れているサインです。

ALTのみが高いときは、急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝がん、アルコール性肝炎などが疑われます。

ASTのみが高いときは、肝臓以外の病気、例えば心筋梗塞、筋ジストロフィーの疑いが考えられます。

$\gamma$ -GTP値の上昇は、アルコールの過剰摂取が大きな原因です。

