



冬の薬膳講座

冬特有の不調を整える体質別おすすめ食材

2023年12月14日

*画像および文章の転載はご遠慮ください。

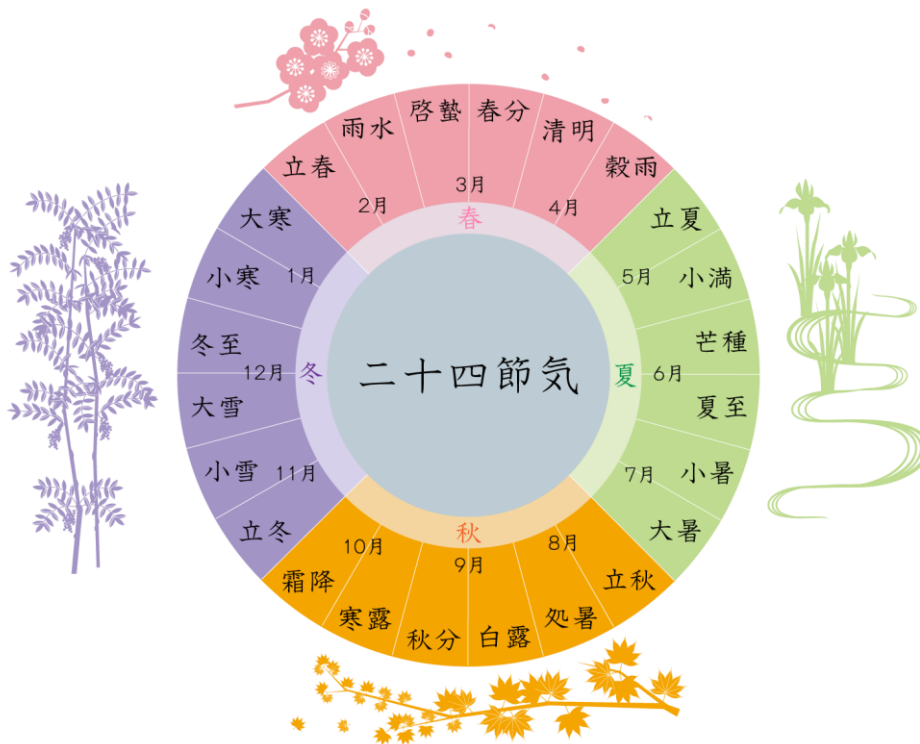
季節の考え方～二十四節気

二十四節気は、古くから中国から使われている暦

立冬冬至など、季節を表す言葉として用いられています。

冬は立冬から大寒までの3か月間をいい、立冬・小雪・大雪・冬至・小寒・大寒までの6つの節気があります。

陰気が盛んになり自然界は寒くなり、その影響を受け皮膚はしっかりと毛穴を閉じて身体の熱を逃がさないようにします。食べ物は温・熱性のもの、味は甘・鹹・酸・辛味を摂り、腎の機能をよくすることが大切です。



【マメ情報】二十四節気（にじゅうしせっき）は、今でも立春、春分、夏至など、季節を表す言葉として用いられています。1年を春・夏・秋・冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたもので、「節（せつ）または節気（せっき）」と「気（中（ちゅう）または中気（ちゅうき）とも呼ばれる）」が交互にあります。太陰太陽暦（旧暦）の閏月を設ける基準となっており、中気のない月を閏月としていました。二十四節気は、その年によって1日程度前後することがあります。

いいとこどりの「漢方」について

古代中国医学を基本とする日本独自の伝統医学

漢方は奈良時代に伝来した古代中国医学を基本とする伝統医学で、日本の気候や風土に影響を受けながら独自に発展・実践されてきました。

人間の体にはもともと自然治癒能力が備わっていて、体に良いものを食べ、体をいたわった日常を送ることで、その自然治癒力を最大限に活かそうというのが、漢方の考えの基本です。



漢方 医学

漢方薬 医薬品



「漢方薬*」と「漢方」は別のも

漢方とは、養生・気功・整体・薬膳・鍼灸なども含めた医学を意味します。

「漢方薬*」と「漢方」は別のもを言います。

*漢方薬とは
何千年もの歴史がある「漢方薬」は漢方医学の理論に基づいた生薬の組み合わせによって、その人の体質に適した治療効果のある医薬品のこと。

漢方と薬膳

薬膳について

漢方の理論に基づき、その日の体調に合わせて食材を取り入れて体の不調を整える食事のこと

<陰陽五行の影響>
四季の移り変わりや環境の変化
ストレス、食生活の乱れetc...

「気」「血」「水」の乱れ



不調



食養生

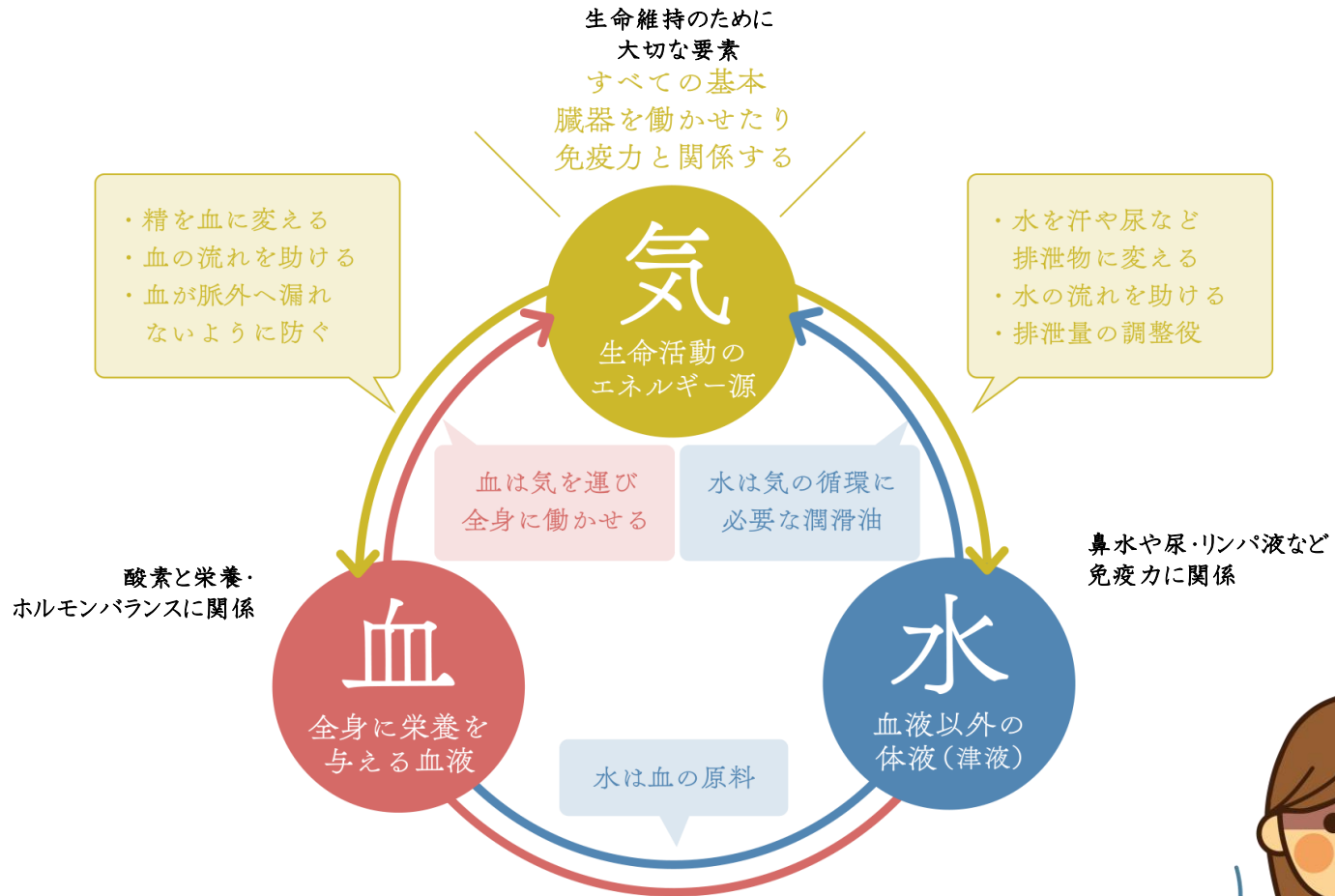
不調の原因に対応する食事＝薬膳

食材選びが重要！



漢方の基本的な考え方 「気血水」と「陰陽五行」

●「気」「血」「水」とは 人間の体は「気(き)」「血(けつ)」「水(すい)」の3つの要素によって成り立っている



四季の移り変わりや環境の変化
ストレス、食生活の乱れetc...



気血水の乱れ



不調



●陰陽五行とは

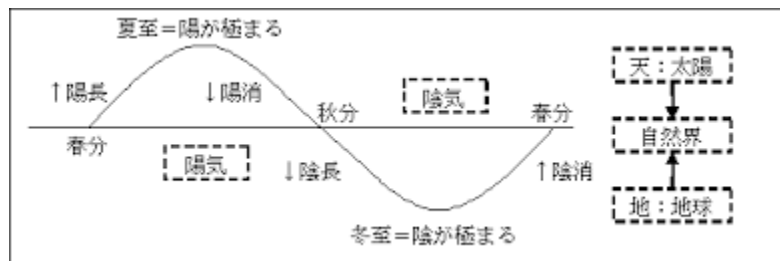
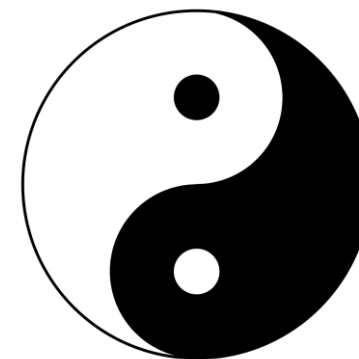
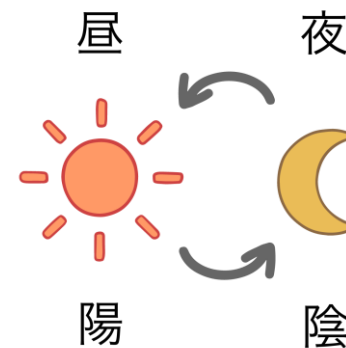
「陰陽論」と「五行説」の二つの説から成り立っています。

・陰陽学説

地球上にあるすべてのものには「陰」と「陽」があると考え、人間のカラダの状態や治療または養生にも利用されるものです。

陰：月、女、地、内、冬

陽：日、男、天、外、夏



冬は…自然界の影響を受けて休養の時期

●五行学説

地球にあるあらゆるものは「木」「火」「土」「金」「水」の5つの要素から成りつという、五行学説の考えをもとにカラダの状態を判断し、治療、養生法に利用されるものです。

・五行学説の季節＝五季

木＝春 火＝夏 土＝土用 金＝秋 冬＝水

・五行学説の自然の外気＝邪気

春→風 夏→暑 長夏(梅雨)→湿
秋→燥 冬→寒

・五行学説の対応する臓器＝五臓五腑

五臓：春＝肝 夏＝心 土＝脾 秋＝肺 冬＝腎

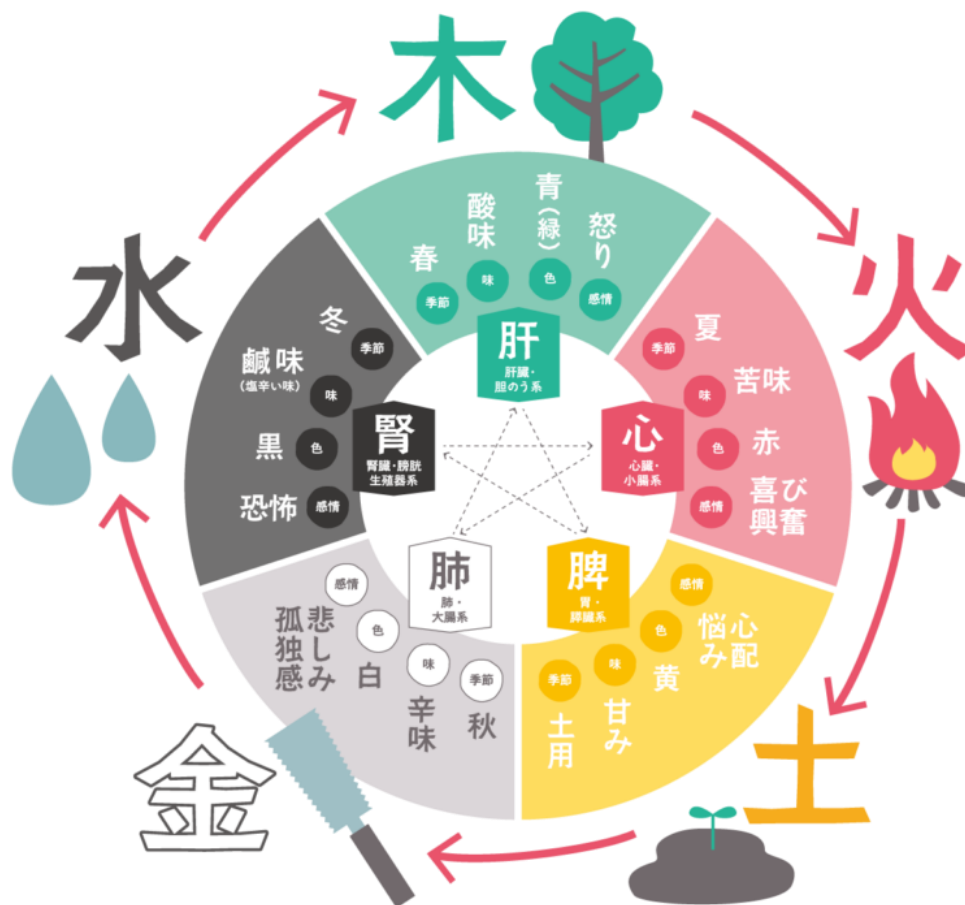
五腑：春＝胆のう 夏＝小腸 土→脾臓
秋＝大腸 冬＝生殖器

・五行学説の対応する味

春＝酸味 夏＝苦味 土＝甘味
秋＝辛味 冬＝鹹味(塩辛い)

・五行学説の対応する色

春＝青(緑) 夏＝赤 土＝黄 秋＝白 冬＝黒



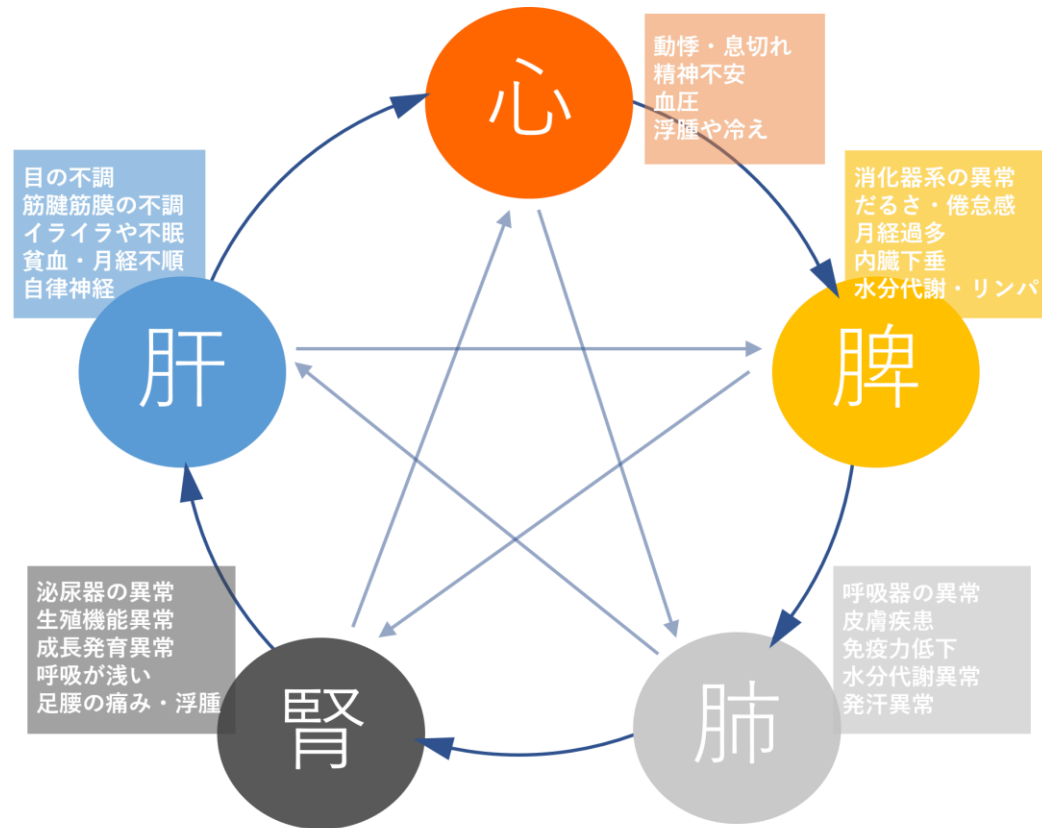
陰陽五行学説を用いた冬

陰陽:「陰盛陽衰」の季節
五行:水…寒涼、滋潤、下行を意味する
五気(邪気):寒(かん)…寒冷と乾燥の季節

五臓:腎
五腑:膀胱

- 腎の働き…腎気
- ・臓精をつかさどる*
- ・生命の源で、成長、老化、生殖機能に関係
- ・津液の代謝を調整し、呼吸を納める

*両親から受け継いできた「先天の精」
脾胃や五臓六腑うから送られる「後天の精」



冬によくみられる不調



冬の邪気…寒邪



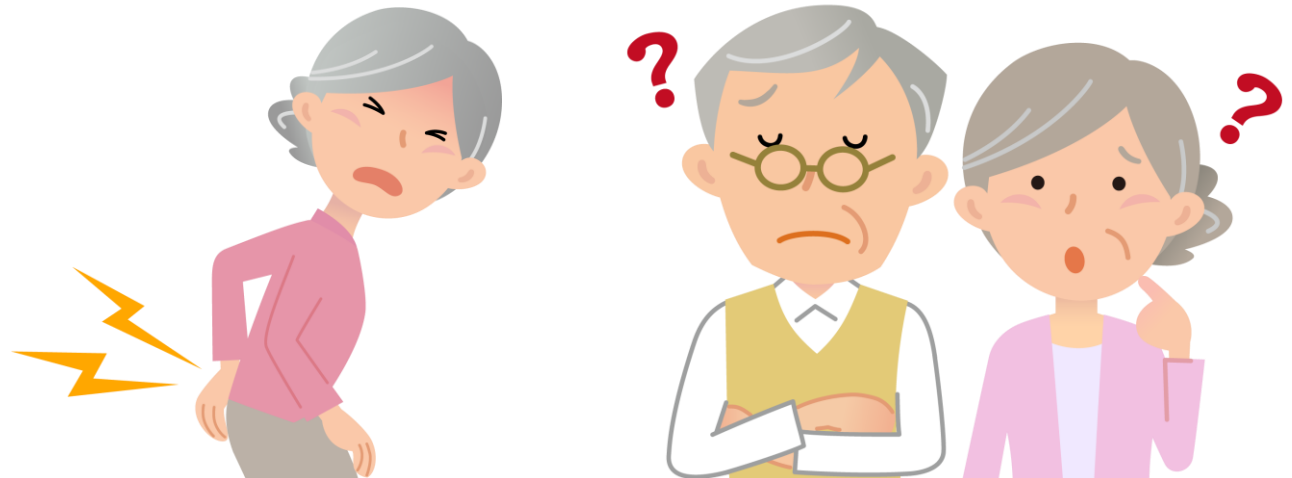
新陳代謝が低下

- ・気血津液が滞りやすい
- ・冷え性、風寒型の風邪
- ・手足のしびれ、神経痛
- ・肌荒れ、下半身の浮腫み、しもやけなど



腎の不調

- ・膝腰の無力感や痛み
- ・頻尿、排尿困難
- ・性機能の減退
- ・難聴
- ・忘れっぽい
- ・驚きやすい



「腎」を補う対策

体をあたためたり、しっかりと栄養や潤いを体に補給することが冬の養生

- ・外出から戻ったらうがいをする
(睡眠時のマスク着用も有効)
- ・加湿器の活用
- ・アロマ対応加湿器などで、
ユーカリやティートリーなどのアロマを活用



冬の不調を整えるおススメ食材

補腎:腎を強くする



●くるみ

- ・気と血を浄化し、痰を切り、肺と腎臓を温める
- ・エイジングケアや滋養強壯
- ・腰痛、耳鳴り、肌の老化など、老化予防



●山薬(ナガイモ・サトイモ)

- 山で産する薬
- 里で採れ里芋
- 山に自生する山芋



冬の不調を整えるおススメ食材

補腎:腎を強くする



●黒きくらげ

- ・血液のめぐりをスムーズにし、疲れやすさや顔色の悪さを改善
- ・血液を浄化する



●黒豆

- ・消化を助け水分代謝をよくし、浮腫みを解消
- ・血を巡らせる。



旬の食材を摂り入れる おせち料理と薬膳

- 黒豆…「今年もマメに暮らせるように」
 - ・血液のめぐりを良くして、むくみ解消

- 海老
 - 腰の曲がった様子や長いひげを老人に見立て、長寿のしるし
 - ・カラダを温め、足腰を丈夫にする
 - ・強壯作用
 - ・殻はカルシウムが豊富で、免疫力を高める

- 栗
 - 黄金色の塊＝財産
 - ・疲れや足腰のたるさをとる
 - ・腹部の冷え、下痢の改善

- 昆布巻
 - 昆布巻の昆布＝「喜ぶ」
 - 巻き＝「結」や「書物」を表す
 - ・高血圧やむくみ改善
 - ・身体のしこりを柔らかくする

