

春の食養生

春は冬の寒冷な気候から徐々に暖くなり、冬眠していた万物は生長・発育・成長の時期に入ります。自然界は「陰消陽長」により、陰気が徐々に弱くなり、陽気が次第に強くなります。すると、植物は萌芽し、新緑が出てきて、花が鮮やかに咲き、動物たちは目が醒めて、外に出ていくようになります。私たちの身体も自然界の変化に対応しているので、冬眠状態で固まっていた身体が春になって暖かい春風を感じると、体内の陽気が次第に生長し、緩み膨らんでいきます。

養生として、春は五臓のうち「肝」の機能が盛んになり、精神・情志の活動が上昇・発散するので、興奮状態を招きやすくなります。そのため、怒ることを戒め、度量を大きくもって、楽観的で愉快的な心理状態を保つことで、肝の抑うつを解消することが重要となります。また、朝は早く起き、ゆったりとした服を着て、リラックスして陽気の生長を促進するように心がけましょう。

温性で辛味・甘味の食材を使う

- 気血の巡りを良くする作用や、気血を補う作用のある食材を食べましょう
- **ねぎ、生姜、香菜、シソ、米、かぼちゃ、落花生、にんじんなど**



酸味の使い方に注意


- 春の味は酸味で、酸味は肝に一番入りやすいのですが、酸味には収斂・固渋の作用があるため、陽気の生長・発散を抑えます。そのため、若者・健康な人・体が丈夫な人、あるいは高血圧の人や怒りっぽい人は多めにとっても構いませんが、冷性の人や体質が弱い人は、酸味は控えめにしましょう。
- **杏、サンザシ、梅、ざくろ、酢など**



のぼせやすい方は、補血・滋陰の働きがある食材を使う

- 普段、暑がり・のぼせやすい・めまいがする・頭痛・目が赤いなどの「肝陽上亢」の症状がよく現れる人には、補血滋陰・平肝作用がある食材を摂りましょう。
- **ぶどう、ライチ、豚レバー、イカ、タコ、赤貝、ごま、牛乳、鶏卵など**



予約はこちら 

048-446-9860

石上鍼灸院

検索

