

冬の食養生

講師：鈴木佳世子氏



冬は寒さから身を守るために生命力を体の奥に蓄えておく季節といわれています。エネルギーを内向きにして無駄な消費を抑え「気」（エネルギー）をため込もうとします。夏と同じような生活を送っていると「気」が外向きになってしまい、溜めるべきエネルギーが発散され、寒さに熱を奪われ「気」を消耗してしまいます。また、冬は「腎」の働きが弱くなりやすい季節です。「腎」には風邪などから身体を守り、身体を温める働きもあり、冬の時期は「腎」をいたわることが大切です。

<腎を養う食材>

黒いもの、ネバネバ食材がおすすめ

黒ゴマ・黒きくらげ・こんぶ・ひじき・なめこ・黒米・黒豆・大豆・栗・ナッツ類・高麗人参・おくら・山芋・そら豆・にら・マッシュルーム・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・海老・牡蛎・うなぎ・レバー・ブルーベリー・プルーンなど



<身体を温める食材>

温かいスープや鍋物おすすめ

人参・大根・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・生姜・ニンニク・にら・ねぎ・かぼちゃ・シナモン・ターメリック・山椒・八角・唐辛子・コショウ・カカオ・海老・ぶり・羊肉・牛肉・鶏肉・米や麦・酒粕・赤ワイン・紅茶・リンゴ・さくらんぼ・ぶどう・納豆・キムチ・味噌・チーズなど



寒さによって血の巡りが悪くなっているため、食事には少量の辛味を入れ血の巡りをよくするのもおすすめです。汗を大量にかくほどに辛味の強いものは身体を冷やしてしまうので注意が必要です。また、塩辛いものの取りすぎは「腎」を乱してしまいますので適量にしましょう。

「腎」を弱らせる原因に疲労と冷えがあります。

1日の疲れはその日のうちに取るように。入浴も疲労回復には効果的です。しっかり湯船につかって疲れをとるように心掛けましょう。特に下半身の冷えは「腎」に大きな負担をかけます。過度な運動も「腎」を消耗すると言われています。ストレッチや軽いウォーキングなど、無理のない運動で身体を温めることがおすすめです。夜は少し早めに眠り、朝は日が出てから起きるといいでしょう。

食事は、体を冷やす物を避け、体を温め、巡りをよくする物を積極的にとり、蓄えの季節である冬のあいだにパワーを十分に補充して、始まりの季節である春からの1年を乗り切れる身体を目指して、日々の養生で整えていきましょう。

