



# 冬の養生と薬膳のご紹介

薬膳アドバイザー福島鳳林

冬は一年で最も寒く、疲れが出やすい、寒邪に冒されやすくなる季節です。人も自然界の寒さの影響を受け、身体が縮こまり、毛細血管が収縮し、血の巡りが悪くなります。ただし発汗が減る分、尿量は増えます。寒い冬を元気に乗り越えるため、気を付ける養生のポイントが二つあります。

1. **身体を冷やさないことが一番大切です。** 冷たいものを避け、温野菜、肉の煮込み、煮魚、鍋料理に、トウガラシ、花椒、ショウガなど辛味の食材を入れて、食べると身体が温まります。また寝る前にしっかり湯船につかって、疲れをとりながら、身体をポカポカにすることも免疫力を高めることができます。おすすめの食材：もち米、鶏肉、羊肉、豚レバー、ナマコ、牡蠣、エビ、タチウオ、くり、玉ねぎ、カボチャ、アンズ、ショウガ、ニンニク、ネギ、黒砂糖など

2. **冬に弱りがちな「腎」を労わることです。** 「腎」を養生させるには、身体を冷やさないように心がける、温かい食事をとるとともに、次に三つの食べ物を意識してとりましょう。①黒い食品 腎と相性のよい色が黒です。黒い食品は腎のエネルギーを補充します。黒豆、黒米、黒ゴマ、キクラゲ、シイタケ、昆布、ひじき、わかめなどの海藻類です。②ネバネバ系の根菜系 ヤマイモ、サトイモ、レンコンのようなネバネバ系の根菜類も腎精の補充に優れています。③ナッツ類 小さな実には、大きく成長するエネルギーを秘めているアーモンドやクルミなどのナッツ類。中国では每日一握りのナッツで若さが保てると言われます。私もサラダにおやつに手作りクッキーによくナッツ類を入れます。

薬膳アドバイザー養成講座「体質・症状別薬膳の実践」を参考



## ほっとサロン 11月のお知らせ

### 絵手紙「年賀状」

- ・日時:11/22(火) 12時半～14時
- ・担当:和川法子さん
- ・資料代:600円
- ・持ち物:タオル・筆



### パステル画「年賀状」

- ・日時:11/25(金) 13時～15時
- ・担当:太田慶子さん
- ・資料代:600円



### 押し花「干支うさぎ」

- ・日時:11/29(火) 13時～15時
- ・担当:西村久美江さん
- ・資料代:1000円



■場所:大黒堂会館 2階大広間 ※大黒堂会館発願門入り口もご利用ください。

## 本仏殿階段下にて対応 お会い出来る事を楽しみにしています!



- |           |        |        |            |
|-----------|--------|--------|------------|
| 11月 1日(木) | 12日(土) | 18日(金) | 9:30～10:00 |
| 12月 1日(木) | 8日(木)  | 18日(日) | 9:30～10:00 |
- 月刊「ほっとライン」手渡し
  - 健康&福祉関連の情報提供
  - 年会費の支払い
  - 介護相談予約の受付
  - ほっとサロン申し込み
  - しあわせの箱募金

