

白露 (はくろ)

平成 28 年 9 月 7 日～平成 28 年 9 月 22 日

養生原則

秋は体内の陰気を守りましょう。白露は典型的な秋の節気です。この節気では鼻炎、ぜんそく、気管支炎などの発症を避けるべきです。

白露の節気は、秋の乾燥によって体内の津液を消耗しやすいので、人はよく口が乾く、便が硬い、皮膚が乾燥して裂けるなどの症状を訴えることがあります。飲食養生としては滋陰潤肺の食物をよく摂取したほうがよいです。たとえば、梨、白キクラゲ、ハチミツ、ユリ根、クコ、大根、大豆製品、オレンジ、黄色野菜（カボチャ、人参）などのほか、ビタミンC豊富なほうれん草、菜の花などを積極的に摂りましょう。

おすすめの食材

クコ：滋陰潤肺、養肝補腎効果。

人参：清熱解毒効果。

ほうれん草：腸に潤いを与え、清熱効果。

カボチャ：肺に潤いを与え、排痰排毒効果。

黒ゴマ：肝腎を補い、腸に潤いを与える。

おすすめのレシピ

人参と豚肉赤身のスープ

この時期の運動のコツ

バトミントン、散歩、ジョギング、太極拳、登山など。

白露節気養生体操の紹介

白露の節気には腎を補うことが重要です。つまり、腎経の訓練が必要なのです。腎経の流れは足の裏の涌泉穴から始まり、下半身の内側を沿って上に走っているため、踵を上げる運動により腎経の訓練ができます。

体の重心を足の前側に移し、息を吸う時はゆっくり踵を上げ、また息を吐く時にゆっくり下ろす。10～20呼吸ほど続けます。この運動過程において涌泉穴が伸ばされ、足裏の腎経

を通じさせることができます。この運動は、通勤途中の電車の中などでもできるので便利です。

この時期に注意すべき体質

痰湿質（たんしつしつ）

脾は湿が嫌いです。痰湿質の方は性が温、辛、潤の食をたくさん摂ってください。例えば、インゲン豆、ニラ、カボチャ、レンコン、白大根、パクチー（コリアンダー）、人参、長芋など。また、旬の果物も食べましょう。

おすすめ茶：ウーロン茶

気鬱質（きうつしつ）

気温は徐々に寒くなり、自然界の陽気もだんだん弱まり、人は自然と感傷的な気分になりやすいです。気鬱質の方は秋の哀愁に最も敏感なタイプです。落ち込んだ時や気がめいった時は、思い切って泣いたり、笑ったりして、マイナス感情を心に残さないようにしてください。また、平素から楽観的な生活態度を保ち、平和な気持ちで毎日を送ってください。

注意すべき病気

慢性胃炎、消化性潰瘍

白露は昼間と夜の温度差が激しいので、脾胃の調子が悪くなる節気です。とくに消化性潰瘍がある患者さんはこの時期に再発しやすいようです。普段から暖かい服を着て、夜は布団をしっかりと掛けて腹部を冷やさないようにしましょう。秋は胃腸に負担をかけないように、少量頻回の食事に切り替えたほうがよいでしょう。また、火の通った軟らかく、消化のよい食べ物を食べてください。油っぽいもの、寒涼をきたすもの、生ものなどはひかえめにしましょう。

おすすめ茶：ショウガ紅茶

陳皮サンザシドリンク