

寒露 (かんろ)

平成 28 年 10 月 8 日～平成 28 年 10 月 23 日

養生原則

寒露の節気は秋の最終段階に入り、降水量が少ないため乾燥傾向が強くなります。つまり、この時期の特徴は「燥」であり、肺胃を損ないやすいです。体内の水分が少なくなるため、乾燥肌、シワが増える、喉や口が乾く、空咳が増える、痰が出にくい、脱毛、便が固い、便秘などの症状が現れます。

また、気温も徐々に下がり始め、気温が 15 度を下回ると、上気道疾患に関わるトラブルが多発しやすいので注意が必要です。過労により精気や津液は消耗しますので、激しい運動を避けてください。

飲食の養生としては、とくに刺激がある辛いものや燻製食品は避け、ゴマ、クルミ、白キクラゲ、大根、トマト、レンコン、牛乳、ユリ根などの食材をよく摂ってください。また、室内は一定の湿度を保つようにし、水分の補充も十分行い、梨、バナナ、メロン、リンゴ、柿などのフルーツをよく食べましょう。

さらに、基礎保湿を心がけ、スキンケアもこまめに行いましょう。

おすすめの食材

チンゲン菜: 胃を養う、便通によい。

カリフラワー: 腎を補う、脾を補う、胃を養う、健脳、骨強化。

ザクロ: 下痢止め効果。

長芋: 元気をつけ、健脾去湿。

レンコン: 疲労回復や骨強化。

ハチミツ: 脾・胃を温め補う、痛みを止める、肺を潤す、咳止め、腸を潤す、便通によい。

梨: 清熱生津、潤燥化痰。

桑の実: 肝・腎を補う、貧血、めまい、かすみ目、のどの渇き、便秘などによい。

おすすめのレシピ

新鮮昆布の冬瓜スープ

タチオウの照り焼き

この時期の運動のコツ

登山、バドミントン、ジョギング、自転車など

下記のヨーガがおすすです。

まず、左右に椅子を設置します。片方の椅子に座り、背筋を伸ばし、右足を外側に伸ばし、右足は右側の椅子の上に置きます。右手は右足の足先を掴み、左手は天に伸ばし、視線は左手を見ます。次に、右手を床に触れるように近づける。3~5呼吸程度続けて、ゆっくり手と上半身を戻します。反対側も同様に行いましょう。このポーズは腸を刺激し、按摩の効果もあります。

寒露の時期に注意すべき体質

気鬱質（きうつしつ）

養生のポイントは日光浴、体を動かす。

秋は満目蕭条（まんもくしょうじょう：見渡す限り、ひっそりして物寂しい様）、20代~30代の若者はよくこの季節に影響され、物寂しい気持ちに陥りやすいです。ある者は軽く落ち込んだ気分になり、また、ひどくなると、悲観、絶望の気分になってしまいうこともあります。解消方法は日光浴もしくは光の照射時間を増やし、室内を明るくして、精神を高揚させてください。曇った日は糖類を摂取することによって血糖値を高めると元気が得られます。室外での散歩、太極拳、スローエアロビクスなどの運動も憂鬱気分を緩和できます。

また、玫瑰花ローズマリーハチミツ茶も有用です。

特稟質（とくひんしつ）

養生のポイントは温腎・健脾です。

特稟質の方は寒露の節気には下記の2点に気をつけましょう。第一は、刺激となる冷たい空気に触れることを避けましょう。第二は、呼吸器の病気を誘発する乾燥に気をつけることです。

特稟質は平素から甘・温の食物を摂りましょう。紅米、ナタマメ、カボチャ、ナツメ、黒糖、ゴマ、ブラックチョコ、牛すじなどがおすすです。居住地域の気温がまだ高い場合は、体内の熱が生じないように温性食材の摂取量は控えめにしてください。また、養陰生津のために、酸味のある食物を摂りましょう。例えば、キンカン、梨、リンゴ、キウイ、サンザシなどがよいでしょう。

黒ゴマ・黒ナツメ・黒豆のミックスドリンクもおすすです。

注意すべき病気

心血管系疾患

脳血管系疾患

下痢症