

# 立冬 (りっとう)

平成 28 年 11 月 7 日～平成 28 年 11 月 22 日

## 養生原則

立冬の節気はいよいよ冬に入る段階となりますが、実際には、本格的な冬の到来はまだです。この節気は陽気が潜み、陰気がきわめて盛んになり、万物の活動が休止期に向かって、冬眠状態に入り、鋭気を養い力を蓄え、春の生命力の発動のために準備する時期です。陰陽の転換機能を保護するために陽気はできるだけ消耗しないことが肝要です。早寝遅起き、太陽が出てきたら起床、十分な睡眠を取ることも必要です。

立冬の気候は一年中で一番乾燥します。多くの女性はこの時期に、皮膚や口、喉が乾いてきますので、必ず陰を潤す工夫をしてください。一方、男性は良質な睡眠の確保のため、ハチミツ水を摂ることをおすすめします。

## おすすめの食材

長芋：脾胃腎を補い、生津、肺によい。

ラム肉：虚弱者に体力をつけ、冷え性改善、温補気血。

牛乳：元気をつけ、肺胃を補い、生津潤腸。

大根：健脾、消化を助け、肝を補い、目によい、咳止め。

スポン：滋陰、腎を補い、清熱、健脾健胃。

## おすすめのレシピ

長芋と鶏肉煮込み、タケノコと豚肉炒め

## この時期の運動のコツ

マラソン、登山、バドミントン、テニスなど

また、下記のヨガもいいでしょう。

まず、床に座り両脚を痛くない程度に左右へ大きく開き、膝が床から浮かないようにします。つま先を立て、両手は両脚の間に置き、息を吸う際、背筋を伸ばし、手で床を押す。息を吐く際、両手は手のひらの間隔ずつ、ゆっくり前にずらしていき、限界まで移動させましょう。この際、両脚の内側はかなりつっぱっていると思います。次の息を吸う際に上半身を元に戻します。

## この時期に注意すべき体質

### 陰虚質（いんきょしつ）

養生のポイントは養陰です。

陰虚質の方はこの時期自然界の陰気を助け、自身の陰を調養すると倍の効果を得られるでしょう。

豊富な種類の野菜、豆類を摂って、また口内炎や便秘の予防をするため、白菜、キャベツ、大根、ジャガイモ、サツマイモ、豆腐、豆乳などを多くとりましょう。また、10月は心肺の気は弱まり、腎気は盛んでいるので、この節気では、飲食上には辛、塩を減らし、苦い物を増やした方がよいでしょう。たとえば、ユリ根、ゴボウ、ギンナン、レタス、鶏レバー、わかめ、豚レバー、茎レタスなどがおすすめです。

長芋、クコ、ユリ根、玄米が入った四味養陰お粥もよいでしょう。

### 痰湿質（たんしつしつ）

養生のポイントは適切な飲食です。

立冬が到来、陽気は体内に潜り込んで、脾胃の消化機能は徐々に強まり、いよいよ食事養生のベストタイミングがやってきました。しかし、痰湿質者は脾が弱く、かつ湿邪もあり、消化能力はやや弱いのがふつうです。たとえ、栄養のある物をたくさん摂っても、逆に体を悪化させ、腹部の腫れ、下痢、吐くなどの症状を引き起こすかもしれません。痰湿質の方は野菜を多めに摂って、お肉の量を控えめにしてください。健脾益気効果がある長芋、里芋、大豆、豆腐、ジャガイモ、レンコン、栗はおすすめです。

## 注意すべき病気

### 関節炎

寒涼な天気は四肢血管の収縮を起こしやすく、給血が少なくなるため、関節に関する疾患が発生しやすいです。関節の保護は日常生活から行ってください。

1. 保温対策。冬季外出する際、手袋、帽子、保温性がある靴または膝サポーターをつける。
2. 適切な運動。横になって大腿の力で下腿腿を動かす、膝を曲げずに足を持ち上げる運動もおすすめです。
3. 女性は長時間ハイヒールを履かないで、ゆったり余裕ある靴を選んでください。高齢者は重い荷物を持たない、高い所に行かないことです。