

大寒 (だいかん)

平成 29 年 1 月 20 日～平成 29 年 2 月 4 日

養生原則

大寒は人体の代謝が落ちやすい時期ですので、ライフスタイルの養生に関しては、早寝遅起きをして、過労を避け、イライラしたり、怒ったりしないように心がけてください。また、体の防寒防風対策もしっかりしてください。就寝前のお風呂や足湯もおすすめです。特に、夜間、座りっぱなしの仕事をする方には、足湯が全身の血流をよくしますので、ぜひやってみてください。

おすすめの食材

ラム肉：脾・胃虚寒、冷え性、慢性下痢に効果。

すっぽん：健脾・健胃、滋陰補腎。

他に、シナモン、ウイキョウ、ショウガ、唐辛子など。

おすすめのレシピ

ラム肉と長芋スープ

この時期の運動のコツ

ジョギング、ウォーキング、室内ヨガなどがよいでしょう。

この節気にぴったりの元気をUPするヨガを紹介しましょう。

まず、両足は肩幅に開いて立ちます。背中は一気に伸ばし、お腹に力を入れ、胸は大きく開きます。右足は90度外側に向け、骨盤は終始前向きにして、お尻に力を入れます。両手を体の両側から上に伸ばし、椎骨側の筋肉を伸ばす。両手を伸ばしたままクロスさせ、手の甲と甲を合わせます。両手の指を組み、腕は一気に上に伸ばします。息を吸うとき、腕は上に伸ばし、息を吐く時、右足は曲げ、骨盤の重心も下げます（注意：骨盤は必ず前に向け、右足の膝は必ず外側に向けます。横から見ると体は一直線になります）。次に、息を吐く時、組んだ両手をゆっくり前から下ろします。次に、両掌が外側に向くようにして前方に伸ばします。その手をクロスさせて両手を組みます。手を組んだまま、胸の方にくるりと回して引き寄せ、さらに前方に突き出し、一気に伸ばして、腕全体の経絡（腕、肘、肩の関節）を伸展させます。一呼吸ごとにさらに腕を下げてみましょう。

この時期に注意すべき体質

気虚質（ききょしつ）

養生ポイントは「養肝、温腎、養気血」です。

医食同源の効果がある食物をよく摂った方がよいでしょう。例えば：ナツメ、インゲン、蓮子、長芋、黒ゴマ、クルミ、ピーナッツなどがおすすめです。

注意すべき病気

しもやけ