

立春 (りっしゅん)

平成 29 年 2 月 4 日～平成 29 年 2 月 18 日

養生原則

立春は陽気が上昇する重要な時期です。体内に生じた陽気はまるで小さい炎のようにとらえられており、保護しながらまきで燃焼を助ける工夫が必要です。飲食養生のポイントは「熱性、増陽気」の食物がおすすめです。例えば、ニンニク、ネギ、ニラ、パクチーなど「辛、香」の特性がある食物です。

また、春は五臓六腑のうち肝の働きが盛んになる季節です。この時期肝の養生は最も重要になり、肝によい食物をたくさん摂った方がよいでしょう。

おすすめの食材

ニラ：腎の働きを高め、疲労回復、食欲増進効果。

大根：胃もたれ、消化不良、痰が多い方に効果。

豆腐：清熱解毒、食欲不振に効果。

ナツメ：老化防止、精神安定、不眠に効果、肝を養う。

ネギ：体を温める。冷え性、風邪に効果。

パクチー：健脾・陽気を高める。

落花生：ピンクの薄皮は補血の作用があり、捨てずに食べると元気回復によい。

また、利尿、浮腫解消効果。

ニンニク：肝臓を保護、陽気を高める効果。

おすすめのレシピ

大根豆腐スープ

この時期の運動のコツ

肺経を叩いたり、ジョギングなどがよいでしょう。

「養肝トレーニング法」を紹介しましょう。

まず、太ももと同じ高さの椅子に右足をかけます。体は椅子に対して横向き、つま先を立て、右手を右足にゆっくり近づけます。体は自然に下向きになります。左手は骨盤にあてておきましょう。

体が下に向いた際、太ももの内側の靭帯が伸びている感覚がありますが、これが肝経の位置です。毎朝このように靭帯を伸ばして、肝経を疎通することにより、肝の養生ができます。

この時期に注意すべき体質

気鬱質（きうつしつ）

養生ポイントは自然と触れ合い、人とよく付き合い、疎肝理気効果がある食材を摂ることです。

おすすめレシピ：レンコン・大根・人参のサラダ

陽虚質（ようきょしつ）

陽気を補うことが大切です。汗をかかない運動がおすすめです。日光浴をすること。飲食養生では陽気を高める辛い食物を摂る以外、性温の食物もおすすめです。

おすすめレシピ：西洋人参とクルミ茶

注意すべき病気

風邪（高齢者・子供は特に要注意です）