

啓蟄 (けいちつ)

平成 29 年 3 月 5 日～平成 29 年 3 月 20 日

養生原則

啓蟄は、冬籠りしていた虫たちが土から這い出てくるという意味です。日常生活では下記の 3 点に注意を払いましょう。

1. 過労に気をつけましょう。過労は体を損なうので、さまざまな疾患にかかりやすいです。
2. 精神を愉快的な状態に保ちましょう。気分を穏やかにして、怒りを抑えないと、めまい、血圧上昇になりやすいです。
3. 飲食養生では肝の陽気上昇の特性を考え、五臓の働きを整えるために、植物性タンパク質やビタミンが豊富な食物を摂った方がよく、動物性脂肪が多い食物は控えめにしましょう。ほうれん草、ゴーヤ、セロリ、チンゲン菜、長芋、蓮子、白キクラゲなどがおすすめです。

おすすめの食材

梨：清熱化痰作用。体に潤いを与える。

アロエ：清熱、便通、殺虫効果。

ジャガイモ：胃痛・腹痛の緩和効果、脾胃虚弱に効果。

トマト：食欲不振・消化不良改善効果。

他、ゴーヤ、蓮子、白キクラゲ、長芋など。

おすすめのレシピ

リンゴ・人参の牛乳ドリンク

トマトとジャガイモの炒め物

この時期の運動のコツ

ジョギング、ストレッチなどがよいでしょう。

春は体を鍛えるのによい時期です、太極拳は中国の伝統養生術です。柔軟な動作が老人や虚弱者の鍛錬に適しているので、長期にわたって鍛錬すると、気血や経絡の流れを

促進し、穏やかな精神状態を維持する効果も期待されます。

「養肝のヨーガ」

まず、椅子にかけて、腰はまっすぐ伸ばします。深呼吸して、呼吸する際上半身は徐々に左側にねじります。両手は椅子の背もたれに置き、上半身を最大限に左にねじりましょう。このポーズは背中と腰の気血の循環をよくするとされています。

次に、椅子に浅く腰かけ、両足をまっすぐ伸ばし、両手で足先をつまむようにする。このポーズによって大腿後部の靭帯を伸ばすことができます。

最後に立った状態で両手を背もたれに置きます。腕はまっすぐ伸ばし、肩に下向きに力を入れて、肩の靭帯と経絡を伸ばしましょう。

この時期に注意すべき体質

湿熱質（しつねっしつ）

養生のポイントは清肝・利胆です。

湿熱質はイライラしやすいので、特に肝気が上昇しやすい春の季節には、長芋、ほうれん草、春菊、竹の子、各キノコ類、キクラゲ、ハトムギ、大豆、小豆、豆ご飯などの食物を摂るのがよいでしょう。

おすすめレシピ——冬瓜・ハトムギ・竹の子・シイタケ・フクロタケのスープ

このスープは、食欲をそそり、脾によく、便通にも効果的でしょう。

気虚質（ききょしつ）

養生ポイントは補気・補血です。

気を生じる源は脾です、気虚質は脾虚による気血が不足し、さらに肝気も損なわれ、手足の冷え、気分不快、疲労などの症状が出やすいので、食養生では、ナツメ、竜眼、もち米などの食材がおすすめです。

おすすめレシピ——魚頭スープ

注意すべき病気

季節の変わり目に免疫力や抵抗力が弱くなる人

おすすめ茶：スイカズラ・菊花茶