

～春に食べたい旬食材と薬膳～

ようやく春が訪れたのに、体調や気持ちがなかなか安定しないとお悩みではないですか？

春は特にメンタルが不安定になりやすい季節といわれています。

季節によって体調不良があっても、心に影響するというのは少し不思議な感じがするかもしれませんが、薬膳の軸となる中国の医学では、季節、人の体、人の心はそれぞれ深く関わり合っていると考えられています。

そのため、季節によって人の心持ちにも変化があります。

春の不調の原因を改善する東洋医学からみた、おすすめの旬食材を選ぶ3つのポイントをご紹介します。

五行学説で読み解く春の心と体

五行学説とは、地球上のあらゆるものが5つのグループ（木、火、土、金、水）に分けられ、それぞれが変化し、影響しあって存在していると説いています。

季節や色、方角など自然に関わるものの他、人の体の部位、気持ちもこの5つのグループのいずれかに分けられています。



『春』は【木】のグループに入ります。

春のほかには、人に関わる五臓の肝、怒りの感情、顔の一部である目などが属します。

春の心と体を読み解くキーポイントとなるのが、『**五臓の肝**』です。春は肝が活発に働く季節になり、肝が元気であることが大切です。

中医学でいう五臓の肝は、肝臓そのものとは異なり、働きや機能を表します。

中医学での『肝』は、血の貯蔵、血流のコントロール、

また精神的な安定をはかる役割も担います。

肝が活発に働く春は、肝が疲れやすくなり、精神や気持ちが安定しないため、落ち込みやすく、精神状態が不安定になりやすい季節でもあるのです。

春は肝が元気であれば、情緒は安定し、健やかな心持ちで過ごすことができます。

五臓の肝を元気にする - 食材選びのポイント1 -

春は肝の働きが活発になる季節なので、他の季節よりも肝を元気にする食材を積極的にとることで、肝の働きを安定させます。

五臓の肝を元気にするには、次のような食材がおすすめです。

○肝を元気にする食材○

レバー、あさり、しじみ、イカ、菊の花、トマトなど

血を補う - 食材選びのポイント2 -

五臓の肝は血を貯蔵するため、血が不足すると肝の不調へとつながります。血を充実させるためには、血を補う食材がおすすめです。

○血を補う食材○

にんじん、ほうれん草、ぶどう、ライチ、レバー、イカ、タコ、落花生、黒ごまなど

気の巡りをよくする - 食材選びのポイント3 -

肝は精神の安定とストレスに深く関わっています。私たちのエネルギーである気の流れが悪くなると、肝の働きを妨げる原因になるため、気の巡りを良くすることで、ストレスを発散し、肝への負担を減らします。

○気の巡りをよくする食材○

そば、エンドウ豆、たまねぎ、らっきょ、みかん、オレンジ、ジャスミンなど



まとめ

春は新しい生活が始まり、がんばろうとして、無理をしてしまうことも多くなるかもしれません。そんなときには自分の心と体と向き合う時間を忘れず、ゆっくり散歩をしたり、リラックスしながら趣味を楽しんだりするとともに、食を通して春の心を整えてみてくださいね。

参考文献：食ZEN ラボコラム

あかり薬局作成