

11月のおたより



来月はアザの鉢花が揃います。倍倍セルも予定しています。おたのみに!

過ぎやすい秋を満喫していらっしゃいますか？
コロナの感染者も落ち着きましたが「次はインフル流行だ!」「オ6波に備えよ!」とTVやニュースでは相変わらずあおられますが、気を付けつつ、こわがりすぎず過ごしたいものですね。
しっかり食べて、1日1回笑えば大体OK! 大丈夫ですよ。

昔、中国では、食養生で治せる医者(食医)が最高位だったとて、何より大事なのが、日々の食事であり、からだを心を整える基本なわけですね。栄養バランスを考へて、塩分は控へめ、糖質はほどほど、お肉など蛋白質は夕夕めに...と気を付けている方も夕夕と思います。食事を考へると、栄養の観点から考へられることが夕夕いですが、漢方的な見方も取り入るとおもしろいんですよ。はるか昔から中国において人の健康の指針とされてきた「陰陽五行説」この考へ方は、肝臓、腎臓、心臓、脾臓、肺臓の「五臓」を繋ぎつけ、それぞれに関係する病気の予防や改善に役立つ食べ物を知ることができるといふものです。

秋から冬にかけての今の時期に関連する臓器は 肺 空気が冷たく、乾燥するこの季節は、呼吸器が炎症を起こしやすく、せきや痰が出るなどの症状に見舞われることが夕夕あります。肺に(関係する)病気は、呼吸器系の扁桃腺炎、ぜん息の他、鼻の病いせ肩こり、血の道症も関係が深い病気です。では、肺を元気づけてくれる食品は？というところ、陰陽五行説では「白いものは肺のために良い」とされています。大根、ネギ、白菜、カブ、しょうが、アケビ、いづい、なごなどが代表的な食材。これらの食品の共通項は、「辛味があり、からだを温めてくれる」ことです。身体の余分な水分を飛散させてくれ、肺の働きを活発にすると同時に、整えてくれます。食べ方は、温野菜として、鍋物が最適です。肺のため、生活習慣で気を付けたのは水分を摂りすぎないこと。肺は大腸と密接な関係にあり、大腸の余分な水分がたまると、鼻やのどなどの呼吸器に弊害が出ることも夕夕いのです。

