



さんやく

山薬

Dioscorea Rhizome

ヤマイモの周皮を取り除いた根茎。元氣と潤いを補う生薬であり、食材としても重宝される。粘り成分は、胃の粘膜を保護して消化を助ける。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

たいせつ
大雪
12.7

本格的な冬の始まり。動物達は冬籠りを始め、鱈など冬の魚の漁が盛んに。

とうじ
冬至
12.21

最も昼が短く、夜が長くなる日。南瓜を食べ、柚子湯に入り無病息災を祈る。

身体の要は腰、腰は腎の府 腎を養い、足腰を温めて冷えに備える

五臓の「腎」は腰のあたりに位置して、生命力を貯蔵し、子供の成長や男女の精力、加齢による不調予防の役目を担っています。腎は冷えに弱く、冬に足腰の冷えや痛み、だるさなどがあらわれます。寒いからといって家にこもり背中を丸めていると、腎が縮こまってエネルギーが巡らず疲れやすくなります。年末の大掃除で身体を動かし、温める食材を意識して摂るように心がけて腎を養いましょう。横になってしっかり休むことも大切な養生です。

※五臓は、西洋医学のように臓器を直接表した言葉ではないので注意しましょう

漢方ライフケア

五臓の腎が弱ると、足腰の冷えやだるさ、排尿トラブル、耳や髪のトラブルなどがあらわれます。また冬の寒さは冷えだけでなく血行不良を起こし、関節痛や生理痛など痛みが悪化します。

HEART 心

朝のゆとりで元気アップ



中国の朝の風景、公園で老若男女問わず太極拳をしています。朝の支度はたくさんありますが、ゆとりを持って身体を伸ばし深呼吸、温かい朝食をとることで一日の活力を得ましょう。

BEAUTY 美

腰のケアで美しい姿勢に



冷えで悪化しやすい腰痛は姿勢を崩す原因にもなるので、腹巻や骨盤のサポートで温めましょう。手の甲側、人差し指と中指、薬指と小指の骨と骨の間にある「腰腿点」のツボ押しもおすすめです。

FOOD 食

腎を養う食材で寒さ対策



黒色食材以外にも腎を助ける食材があります。羊肉やえび、鮭、くるみ、栗、高麗人参などは腎を温め活力を補います。プーアル茶にローズとシナモン、黒糖を少し加えると内側から温めてくれます。