

～からだにやさしい～

【甘味】で胃腸ケア



湿気が多いこの季節。。。 「からだがダルイ」「元気が出ない」といった症状を訴える方が多い時期でもあります。この原因はズバリ「湿邪(＝過度の湿度)」！湿邪は、身体の気だるさを引き起こすだけでなく、胃腸機能にも影響を与えるため、「なんとなく食欲がない」「胃が重たい」といった症状も湿邪による可能性も…。そこで今回は古来より伝わる東洋医学の胃腸ケアをご紹介します。

《作：菅野 編集：向後》

まず基本の“き”【季節とからだの関係】

東洋医学では、季節と身体の働きは密に関係していると考えています。今の季節は【夏の土用】の時期にあたり、暦の上では夏から秋にかけての変わり目の時期となります。この季節と関係が深いのが「脾」と言われる飲食物を消化し、栄養を運搬する働きところです。

「脾」は「湿」の影響を受けやすく、湿を嫌うとも言われています。これは過度な湿によって「脾」が弱ると体内(特に皮下や胃腸)に水分が停滞しやすくなるためです。梅雨時期に「胃が重たい」「身体がダルイ」と感じるのも湿によって脾が弱まっているためと考えられます。

koten story (古典のおはなし)

*古典の中で「穀味の甘はまず脾に走る」「甘は肉に走る」とあり、これは「甘味の物はまず“筋肉(はだ)”を栄養する」といった意味があります。そのため体調を崩してエネルギーを消耗したり、栄養不足になったりすると、筋肉も弱まるため肌のたるみ・ハリの下といった症状が現れます。こうした時は、穀類を多く摂って弱まった筋肉を補うことがオススメです。逆に肌がパンパンに張りすぎているときは、栄養過多の傾向がみられるため、甘味のは少し避けるといいでしょう。

【脾を元気にする方法】

弱まった脾を元気にするためには「甘味」が良いと言われています。甘味の物には、【身体全体を適度に潤す】作用があります。

(東洋医学では、これを「緩める」と表現します)

「身体が疲れた時に甘いものをとると元気になる」ということもこのためです。そのため、特別な病気がないのに身体が弱っている人などは、まず甘味の物を取ることをオススメします。

【甘味の食物】

甘味の食物には、サツマイモ、米、かぼちゃ、蜂蜜などが挙げられます。また古典では牛肉、粟(なつめ)、葵(あおい)なども挙げられています。

気を付けること

～自然由来の甘いものを～

東洋医学での「甘味」とは、自然由来の甘味を指します。

そのため砂糖や人工甘味料といった“精製した甘味”ではなく、黒糖や蜂蜜といった自然の甘味を心掛けてください。

～過剰摂取にご注意を～

甘味を摂りすぎると体内が潤い過ぎてしまうため、体内に余分な水分が増えて「むくみ」が出やすくなってしまいます。何事も適度に摂取しましょう。

夏季休診のお知らせ

8/10(水)～8/14(日)

休診

★8/15(月)より

通常どおり診療致します。



New 菅野先生が 入りました♪

この春、新しい先生が加わりました！
鍼灸師の菅野俊輔先生です。ツボの知識がとにかく豊富！
それではっ！皆様へご挨拶お願いします♪(パチパチっ♪)

3月から仁に入りました菅野(すがの)です。
鍼灸師になって10年、その間に学んできた東洋医学・
サプリメント・アロマの知識を皆様の笑顔と健康に役立て
たいと思います。これからよろしくお願いします！

STAFF ROOM

今回のテーマ「行ってみたい旅先2016」

♪日本で、または世界で?! 何して遊んでみたいです

★石岡 俊祐

ゴールドコーストでサーフィン、NYでヤンキース戦、
バルセロナでガウディ三昧、モナコでF1観戦、日本の
世界遺産の小笠原や知床…等、行きたいところは沢山ありますが…。
まずは仕事頑張ります(苦笑)

★内堀 真樹

屋久島へ行きたいです！樹齢1000年以上の屋久杉を肌で感じて
心身のパワーアップをしたいです！

★向後 ひとみ

憧れは、ずーっと恋焦がれている「ハワイ」です。
自然を満喫したいのと、ハワイの神話が好きなので神話の
舞台が多いハワイ島やオアフ島に行ってみたくです♪

★菅野 俊輔

大学時代を過ごした「京都」です。社会人になってから
ゆっくりと訪れたことがないので、寺社仏閣、天橋立、
鴨川沿いで納涼床、のんびり大人な楽しみをしてみたいです。

編集 集記

最近の気温差に、早くもバテ気味ですが…「暑さを楽しく乗り切ろう！」ということで、まずは夏野菜を積極的に摂るようにしています。(なるべく楽にです(笑))何か美味しい食べ方あったら教えてください！ 向後 ひとみ