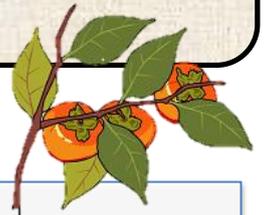


秋の食養生



暑い夏から徐々に涼しくなって、寒い冬に入っていくこの時期は、収穫の季節で、自然界は陽盛から陰盛に変われる重要な時期です。人体の陰陽も「陽消陰長」になっていき、冬を越える準備に入る時期なので、養生もこれらを考慮に入れて、精神・意識・飲食・起居・運動などの面で工夫が必要です。

秋になると、気候が涼しくなり、乾燥してきます。秋の前半には、夏の暑熱がまだ残っているので、秋の燥が加わると「温燥」になり、晩秋になると、冬の寒気が加わって「涼燥」となります。また、秋は五臓のうち、肺の機能が盛んになります。肺はデリケートで、滋潤を好み、乾燥をにくむ特徴があるので、燥邪は肺にとって最も苦手な外邪です。そのため、秋になると咳嗽・痰・喘息などの症状が起こりやすくなります。



「温燥」には涼性、甘味・苦味の食材を使う

- 初秋は、残暑と乾燥した秋気の影響で、のどの乾燥や痛みなどのために、身体が津液（水分）不足の状態となるので、涼性、甘味・苦味の食材により余熱を清め、津液を生じさせます。また滋陰潤肺・益胃生津の作用をもつもので肺を潤すようにします。
- あわ、れんこん、きゅうり、トマト、松の実、白ごま、黒ごま、柿、びわ、りんご、梨、牛乳、卵、豆腐、貝類など

「涼燥」には温性で辛味・酸味の食材を使う

- 立冬に近づくと寒気が強くなり、秋は温燥から涼燥に変化します。皮膚・毛髪乾燥や脱落、シワ、フケなどが生じ、寒気を感じるようになります。この時期は、温性で、辛味・酸味の温肺滋陰作用をもつ食材を取り入れます。
- もち米、うるち米、くるみ、蜂蜜、ねぎ、生姜、鶏肉、杏仁など

予約はこちら 

048-446-9860

石上鍼灸院

検索

