



冬の食養生

冬は一年中で最も寒い季節で、自然界では草木が枯れ、動物は冬眠の状態となります。養生としては、「蔵」、つまり貯蔵することが重要とされています。冬の特徴は、寒くて乾燥していることです。寒気によって身体の陽気が阻滞され、冷え・痛み・しもやけなどの症状が現れます。気血の循環が悪くなるため、関節や筋肉のこわばり・高血圧・心臓や脳血管疾患などの発症率が高くなります。

養生としては、早く寝て遅く起きる、太陽が昇ってから起きるというように、寒い冬には陰陽のバランスをとるために睡眠時間を長めにとり、「補養腎精」に心がけるべきです。また、保温に気をつけて、体質を強くし、抵抗力を高め、適度な運動をして、養生に努めるようにします。



腎陰を補うためには、涼性・平性で甘味・酸味・鹹味の食材を使う

●涼性・平性、甘味・酸味・鹹味の食材は、「滋陰補腎」「養血益精」の働きがあるので、消耗した腎陰を養うことができます。

●あわ、百合根、白きくらげ、牛乳、卵、貝類、黒ごまなど



腎陽を補うためには、温性・熱性で辛味・鹹味の食材を使う

●五行の水の臓である腎を温めると、水を主る働きがよくなります。

●にら、ねぎ、生姜、くるみ、鹿肉、羊肉、エビ、なまこなど



にらと卵とエビの炒めもの



おすすめ
料理

〈材料〉 にら1束、卵3個、エビ250g、サラダ油、紹興酒、片栗粉、塩

〈作り方〉

- ①にらは3cmくらいの長さに切り、油で炒めて塩で調理してから器に盛る
- ②卵をボールに割り入れ、塩を入れてよく混ぜてから炒め、①の上に乗せる
- ③エビに紹興酒・片栗粉・塩で下味をつけてから炒め、②の上に乗せる

〈効能〉 腎陰、腎陽ともに補う効果があります。

予約はこちら



048-446-9860

石上鍼灸院

検索

