

うえるかむ壁新聞

食養生は引き算が大事！

養生の本を読むと、現代の都会生活者は食べ過ぎの人が多く、とよく書かれています。

〇〇に良いサプリを食べるよりも、おやつチョコをやめましょう。腹八分に医者要らず。

とても耳が痛いのです。私はおやつチョコが好き。夜ご飯を食べ過ぎてしまう傾向が強いです。少なくよそつても、おかわりしてしまいます。

とりあえず今の対策は、じっくりよく噛んで時間をかけていただくようにしています。前回と同じ結論ですが、よく噛むことが満腹感を早く引き寄せてくれるように思います。腹八分の良いアイデアを募集中です。



聞きかじり食養生

五臓を養う食材

東洋医学の考えでは、五臓をバランス良く養うことが、調和のとれた心体作りの基本とされています。

肝 血液の貯蔵や解毒作用。ストレスを受けやすい。
いちご 春菊 ブロccoli 昆布 しいたけ 小麦 タコ

心 血液循環の司令塔。
柿 れんこん ゴーヤ あずき 小麦 紅ザケ 唐辛子

脾 消化吸収器官の調節。脾を養う食材が最も多い。
メロン 大根 さつまいも なす 米 ヒラメ
イカ ホタテ 牛肉

肺 呼吸の中心。全身に『氣』を巡らせる働きも。
みかん 白菜 ごぼう のり エビ ハマグリ 鶏肉

腎 排尿排便に関わる。生まれ持った『氣』が宿る。
キウイ じゃがいも ピーマン ひじき サバ カニ 豚肉

〇エビは肝脾肺腎、りんごは五臓すべてなど、複数の『臓』に作用する食材が多い。

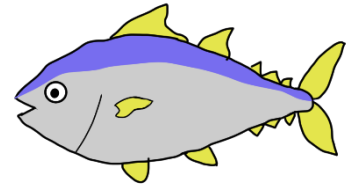
2022年
冬号

発行
うえるかむ

冬のおいしい食材

(1例です。このほかにもたくさんの良い食材があります。)

みかん	血管の老化防止。風邪の予防に。
ゆず	食欲増進。
だいこん	消化を助ける。
はくさい	腸の老廃物を除き便秘解消。
こまつな	ビタミン豊富。
ねぎ	発汗作用による風邪の予防に。
ブロッコリー	多くのビタミンCを含む菜の花。
のり (海苔)	体内の余分な熱をとり血圧を下げる。
カレイ	胃に優しい白身魚。
ブリ	貧血。生活習慣病予防。
マグロ	体力回復。老化防止に。
マイワシ	栄養素の宝庫。
ハマグリ	美肌。貧血。
牡蠣	肝臓機能を高めて免疫力アップ。
カニ	肝機能強化の低カロリー食品。
タコ	タウリン豊富。視力回復。



ツバキおすすめ食材は、「大根」です。

煮物、味噌汁、漬け物、おでん、そして『きんぴら』。どれも私が最初に思い浮かべるのは、大根です。

我が家で『きんぴら』といえは大根。ごま油で炒めた大根は、とても幸せな香りです。

お隣『くいもんや満月』の特製カレーには、ローリエの葉とコンソメで炊いた厚切り大根が添えられます。深いコクのカレーに、さっぱり味の大根が抜群にマッチします。



指圧ハウス
うえるかむ

青葉区奈良町
美容室 DADA