

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



## 五味で食べよう！東洋医学の食養生

今年も残すところわずかとなりました。皆様には日頃より格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。来る年も変わらぬご愛顧のほど、どうぞ、よろしくお願ひ申し上げます。年末年始は自宅にいる時間が多くなり、食事の量もつい増えがちです。そこで、今回は東洋医学で考えられている食養生をご紹介します。心身とも一年の疲れが出やすい時なのでバランスの良い食事で元気に年越しをお迎えください。



## 食べ物で体をととのえる

東洋医学には、「五臓が弱まったら五味を食べる」という考え方があります。「五臓」は内臓のこと。「五味」は食物を性質によってわけたもので、酸（さん）苦（く）甘（かん）辛（しん）鹹（かん）の五つがあります。



五味	味	一般的な効果	主な食材
酸	すっぱい	寝汗・下痢・尿の出過ぎ	杏・梅・ザクロ・レモン・酢など
苦	にがい	発熱・炎症・便秘	苦瓜・緑茶・アロエなど
甘	あまい	疲労・虚弱体質・胃痛・筋肉痛	穀類・果物・蜂蜜・砂糖など
辛	からい	感冒・冷え性・腸内ガスの停滞	ニンニク・葱・胡椒・唐辛子など
鹹	しおから	便秘・肥満・多痰	昆布・海苔・塩・醤油など

## 「五臓」と「五味」の関係

酸っぱい梅干しは固め渋らせるため下痢の改善に、ゴーヤなど苦瓜には体の余分な熱や水分を取り除くとされます。甘いものは消化器系に働き体力不足や滋養強壮に効果があるとされます。辛いものは発汗を促し気血の巡りを良くし、鹹には固いものを柔らかくするとされます。ただし、いずれも摂りすぎはかえって内臓を弱めるので注意しましょう。

## 年末年始の食養生

おせち料理は日持ちを良くするために砂糖を多く使っているため糖分の過剰摂取になりやすいので気をつけましょう。風邪のひき初めにはネギやショウガを使った料理を食べると発散作用で汗をかき風邪を悪化させずにすむことも。便秘の時には「鹹」の食塩水を飲むと便が柔らかくなり便通が良くなるとされます。

五味をバランス良く食べて、楽しい年末年始をお過ごしください。

今日の雑学  
It's a Trivium!

## 雪輪 (ゆきわ)

雪の結晶を文様化したもの。平安時代から使われており江戸時代に大衆に広がった。雪は五穀の精とされ雪が降ることは豊作になるということを意味する吉祥文様の一つ。別名「六花(りっか)」とも言われる。

