

Column
心と体を整える冬にたく
 ～自然の流れに合わせた食養生～

十一月に入り、澄んだような秋の青空が広がるころですね。二十四節気では、まもなく立冬がやってきます。

冬は貯蔵の季節。植物たちは実りの秋をすぎ種をつけ蓄えをつくり、次にやってくる春の季節に向けて生まれ変わりを待ちます。人も同じです。

人の身体も、春に力強く芽吹く若葉のように元気に来年を迎えることができるよう、ここでひとつ、自然の声をきき、自分の心身の声をきき、自然の流れにそって健やかに暮らしてみませんか。

■季節を感じる暦・二十四節気

「二十四節気」は、地球から見た太陽の位置をもとに、一年を二十四の節気に分けた「季節の指標」のことです。日本では古くから、「二十四節気」をさらに三つずつに分けた「七十二候」や「土用」や「八十八夜」などの「雑節」とともに、季節を把握するための目安として使われていました。

亜熱帯気候である沖縄も、この二十四節気の流れにそった季節の変化があります。

■立冬

「冬が立つ」と書いて立冬。文字通り冬の季節が始まります。現代の暦では今年十一月八日にあたります。

冬といっても日本列島も沖縄も実りのころで、秋たけなわです。沖縄県外では紅葉が始まり、山茶花や水仙の花も開きはじめる季節です。

| 冬 | | | | | 秋 | | | | | | |
|------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------|-----------------|------------|----------------------------|---|---------------------|-------------------|--------|
| 大寒 | 小寒 | 冬至 | 大雪 | 小雪 | 立冬 | 霜降 | 寒露 | 秋分 | 白露 | 処暑 | 立秋 |
| 一年で最も寒い時期。 | 寒さがピークに向かうころ。 | 昼が一番短く、夜が一番長くなる。沖縄の方言で「トウンジー」。 | 雪が降る。本格的な冬の到来。 | 雪がみえ始める頃。 | 冬の始まり。今年は十一月八日。 | 霜が降り始める時期。 | 寒さがつり、朝晩の冷え込みがはっきりと感じられる頃。 | 昼夜の長さが等しくなる頃。秋分の日とその前後三日間を合わせた七日間が、秋のお彼岸。 | 葉に露が結ばれる、夏から秋への交代期。 | 「暑さがとまる」という意味の節気。 | 秋の始まり。 |

二十四節気「春」「夏」は次号にて

■冬に心がけること

四季の流れで、秋の次に冬が来るといふことは、秋が冬を生む。秋の過ごし方が冬の心身に影響します。冬に入ったばかりの立冬のこの時期に病が出た場合は、秋の養生が足りなかったということ。秋から冬に向かうこの時期は、寒い冬に負けない体力や免疫力をつけるためにも、旬の食材を取り入れ、養生していきましょう。

■老化防止のためにも十分な睡眠を

冬は老化と関係した季節です。老化防止には、まずはゆっくりと休むことです。疲れをため込まないように昼寝もおすすめです。十分程度のお昼寝でも午後の能率向上につながります。積極的に滋養強壯の食材を摂り、太陽の動きに合わせて、日が暮れたあとはゆっくり布団に入り、ご自身のからだに「今日も一日ありがとう」と労わりながら寝て、体力を温存されてください。冬は早寝早起きがなによりも重要です。

■冷えの対策

冬の季節は東洋思想でいうと腎水に属する時期です。

「腎水」とは、東洋医学で季節の質を表す、五つ表現の一つ。「腎水」は、習得、智、改革、伝統、保守、離別、海、川、湖、雨水、雪を表します。季節は冬を表し、冬は知的な精神や肉体や経済を養い、いろいろなものを蓄えるのに適していると言われています。

人間の体では、腎臓や膀胱、寒邪、生命機能、耳、骨、免疫などに関係しています。そのため、冬は夜の排尿回数が増えたり、残尿感があったりなどの尿の問題が起こりがちです。

寒いと感じていなくとも、立冬からは腹巻をしてお腹を温めたり、スカーフやレッグウォーマーなどで首回りや手首、足首をあたため、血流を良くして快適な冬を過ごしましょう。

■秋から冬の食養生のポイント

ポイント① 秋から冬の旬の食材で風邪予防

秋から冬の旬の果物にはビタミンCが豊富です。ビタミンCには、身体の老化の原因となる活性酸素を除去する働き。抗酸化作用があり、免疫

