

# column バと体を整える冬じたく

～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、次にやつ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、自然の流れにそつ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」「土用」や「八十八夜」などの「雜節」とともに、季節を把握するための目安として使われてきました。亜熱帯気候である沖縄も、この二十四節気の流れにそつ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。現代の暦では今年は十一月八日にあたります。

冬といつ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っています。山茶花や水仙の花も開きはじめめる季節です。

		冬						秋					
		大寒	小寒	冬至	大雪	小雪	霜降	秋分	白露	処暑	立秋		
		冬の始まり。今年は十一月八日。			雪がみえ始める頃。	雪が降る。本格的な冬の到来。	霜が降り始める時期。	寒さがつのり、朝晩の冷え込みがはつきりと感じられる頃。	葉に露が結ばれる、夏から秋への交代期。	「暑さがとまる」という意味の節氣。	秋の始まり。		
		一年で最も寒い時期。			唇が一番短く、夜が一番長くなる。沖縄の方言でトゥンジー。	寒さがピークに向かう頃。							

二十四節気「春」「夏」は次号にて

## ■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、残尿感があつ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。

## ■冬に心がけること

四季の流れで、秋の次に冬が来るということは、秋が冬を生む!秋の過ごし方が冬の心身に影響します。冬に入つ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つたということです。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。

## ■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

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。積極的に滋養強壮の食材を摂り、太陽の動きに合わせ、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」と劳わりながら寝て、体力を温存させてください。冬は早寝早起きがなによりも重要です。

## ■老化防止のためにも十分な睡眠を

機能をあげ、風邪予防、老化予防が期待できますので、旬の果物の柿、ぶどう、りんごなどがおすすめです。

また、秋から冬にかけては、れんこんもおすすめです。沖縄でも宜野湾市の大山などで無農薬れんこんを育ててらっしゃる農家さんもいます。秋の時期にはれんこんが収穫されるのですが、東洋医学では、れんこんは喘息の改善の食材として食養生に取り入れられてきました。痰を切り、炎症を抑える働きがあると言われてきました。れんこんのきんぴらや煮つけなどもおすすめです。



### ポイント② 精力のつく食材を取り入れましょう

寒鮸など生命機能を高める食材として、うなぎ、豚肉、どれも良質なタンパク質とビタミンB群が豊富な食材です。体の材料や、免疫細胞の材料などになります。

「お鍋」などおすすめです。お鍋に生姜を加えるとさらに体ポカポカ代謝アップ鍋になります。

**ポイント③ 積極的なミネラル摂取で老化防止**

冬の時期は骨格を鍛えるのに向いています。骨を丈夫にするように、食事ではカルシウムを積極的に摂取しましょう。

カルシウムが多い食材..小魚、サクラエビ、高野豆腐、生揚げ、がんもどき、小松菜、切干大根などがあります。

また、海のミルクと言われている牡蠣には、亜鉛が豊富です。亜鉛は新しい細胞を作るためには必要なミネラル。高齢者の場合は味覚障害の改善や、褥瘡の改善にも用いられる栄養素。老化防止のためにも、冬の季節にぴったりの栄養です。

**ポイント④ 冬至のこには南瓜やトウノジージューシーを。**

昔から日本列島では、冬至の日には南瓜を食す習慣があります。南瓜の濃い黄色やオレンジ色は、脂溶性ビタミンの一種レチノールです。レチノールは、皮膚や粘膜の形成に必要な栄養素です。また南瓜は東洋医学では、気力の強化、消化機能の増強などに効果があるといわれてきました。一年で最も寒い冬至のころには、南瓜の煮つけなどを食してみましょう。

また、沖縄で冬至の日には、ジューシーをお供えする習慣があります。ジューシーには豚肉が入り、前述のとおり、豚肉はたんぱく質とビタミンB群が豊富で、精力アップの食材です。日本列島も沖縄も、冬至の日に慣習として食されてきた食材には意味があります。

### ポイント⑤ 黒の食材でさらなるアンチエイジング

正月料理に欠かせない黒豆には、大豆が持つ栄養素に加えて、黒い色素の皮には「アントシアニ

ン」というポリフェノールの一種が含まれています。アントシアニンは、抗酸化作用をもち老化予防が期待できる栄養素です。

秋から冬へ季節の変化とともに、旬の食材を楽しみながら、食養生につとめていただければと思います。

### おわりに

太陽が沈む時間が早く、夜が長く、寒い冬だからこそ、●旬の食材で食養生を楽しみ  
●身体を冷やさぬよう首・お腹・足元を温め  
●長い夜はゆっくり寝て過ごし、老化防止に心がけ  
自然のリズムに合わせ、ココロとカラダを整えてみてください。きっと春には、皆さんの心身から新しい力が芽吹くことでしょう。  
これからも、心と体のますますの「健幸」を願っております。

### プロフィール

うえはら なるみ  
上原 成未氏



沖縄県出身。9年間、病院管理栄養士として経験を積み、2016年地域に身近な管理栄養士を目指し独立。ハビスライフ（健康・栄養サポート事業）を立ち上げ、企業向け講演、親子向け食育セミナー等を行いながら、いらはクリニック専任管理栄養士、調理師専門学校専門科講師として活動中。

《資格等》  
国家資格：管理栄養士  
民間資格：薬膳スペциアドバイザー®認定トレーナー、トータルヘルスダイエット認定トレーナー((一社)日本総合プロフェッショナルケア協会認定)