

column

# 心と体を整える食養生

## ～春の季節にあわせて～

芽吹きの春。二月四日の立春を迎え、このころ沖縄では毎年桜の季節ですね。今年も青空を背景に、山肌が綺麗な桜色に彩られていました。平地では、黄色いからし菜の花がかわいらしく風に吹かれながらゆれ、春のおとずれを感じさせてくれます。

桜色や黄色のイメージのある春ですが、青春という言葉があるように、陰陽五行において、春は青との関係が深い季節。青春は若い人だけのものと思いがちですが、物事の始まりや、常にこれら成長していこうとする心意気を表すとも言われています。

季節を感じ、自然を味わうことで、ココロとカラダを整え、寒い冬を乗り越え貯えてきた力で、さあ、芽吹く若葉のように、元気にこの春をスタートしてみませんか。

### ■季節を感じる暦・二十四節気 春

二十四節気では、立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨が春の節氣となります。

今回は三月二〇日にやつてくる春分に合わせ、季節に合わせて心と体を整える食養生をお届けしたいと思います。

### ■春分

日本列島では、春分のころはようやく寒さを脱して暖かい日が多くなる頃。沖縄は日差しもだいぶ暖かくなり、ピクニックに最適な春の晴天が多くなる季節ですね。

春				
立春	雨水	春分	清明	穀雨
春の始まり。今年は節分の翌日、新暦の二月四日。	寒気がゆるみ、降る雪が雨となり、積もった雪が溶けて水になるところ。	寒氣がゆるみ、降る雪が雨となり、積もった雪が溶けて水になるところ。	草木が芽生える。沖縄では先祖を供養する行事「清明祭」がこの時期に行われます。	寒さを脱して暖かい日が多くなるところ。昼夜はほぼ同じ長さになり、彼岸の中日と一致。新暦の三月二〇日頃に、沖縄では「三月ウマチー」の行事が行われる地域もあります。

春分の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになり、彼岸の中日と一致する日です。

春分の前後三日を含めた七日間が、春のお彼岸となり、三月一七日に彼岸入り、三月二三日に彼岸明けとなります。

沖縄県外ではお彼岸のころにお墓参りを行う慣習がありますが、沖縄で彼岸の時には仏壇にごちそうを供え、手を合わせ、先祖供養、家族の災害除去、健康祈願を行います。

### ■深呼吸が春の節目には効果的

春は生活の中でも何かと新しい変化のある季節。新年度が始まり、新学期に入り、新生活を迎える職場でも新しい仲間が増え、新しい取り組みがスタートする時期。

変化のある季節だからこそ、精神をリラックス

させ、自律神経を整えるように心がける事が大切です。近年、うつ病予防には、呼吸法が非常に効果があることがより解明されています。特に朝の太陽をみながらの深呼吸が、春の季節には、最も効果的です。大きく息を吸つたり、または強く鼻息を立てながら吐くことで脳を目覚めさせます。息を吐くことに集中すれば落ち着いてきます。新しいことがスタートするときや、少し心を落ち着かせたいとき、脳を冷静に保ちたいときには、ゆっくり深呼吸をされてみてください。目を閉じて、ゆっくりと、ただただ自分自身の呼吸を感じるだけでも良いです。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、季節の節目の三月の春分の頃。新しい節目だからこそ、呼吸を整え、心を整えることからでも始めでみませんか。体の気の流れが良くなると、食養生がよりあなたの心身に良い働きをしてくれることでしょう。

### ■春の食養生のポイント

中医学では「天人合一」思想に基づき、自然界の陰陽の変化に従つて身体の陰陽も変化していくと考えられています。春は肝との関わりがあると考えられています。

春は陽気が強まり、精神が高揚気味になります。また春先は「春一番」が吹くように風は強く、外邪が体に入りやすいため、肝を補養し、気の流れを促進、興奮をしずめ、外邪を防ぐ食材を選ぶ事が大切です。

### ■気の流れを良くする辛温発散の食材

ねぎ、生姜、ニラ、香菜、三つ葉、紫蘇などは、中医学の五味では「辛」に属し、気・血を巡らせ、外邪を散らす働きがあります。

ねぎは、昔から体を温め、気管支にもよいといわれ使われてきました。汁や鍋に入れたり、焼いて食べても良いです。また、ねぎは酸性なので、ストレス改善に役立ち、中医学ではうつの初期の改善に、非常に効果があるとされています。気血の流れを良くするので冷え性改善、解毒作用から下痢の改善としても昔から使われてきた食材です。

### ● 酸味のある梅干し

春を代表とする花として、梅があります。梅干しにはクエン酸が多く滋養にもよく疲れを取ります。五行では脾土と肺金に属するので、胃腸や呼吸器を丈夫にする食材とされています。また、梅肉には殺菌効果や、下痢に効果的とされ使われてきました。春に胃腸の不調があるときなどには、一日一個程度で、召し上がるといいでしょう。

### ● 旬の果物 いちご

いちごは、その酸味が春には必要です。五行では肝機に属し、爽やかに体を引き締め、気血を調整し、血行不良に良い食材とされています。旬の食材には私たちの体を養ってくれる役割をちゃんと持つっているのですね。まさに「天人合一」が日本の旬の食材です。

### ● 緑黄色野菜を積極的に

二月～三月の沖縄県内での野菜市場では、ほうれん草や小松菜、青梗菜やキャベツなどのたくさんの葉野菜が並びます。まさに緑黄色野菜が旬の季節です。

また、沖縄では野草と言われている、ハンダマ（水前寺菜）や、イーチヨーバー（ウイキョウ）、サクナ（・ボタンボウフウ・長命草）が、若葉が増え美味しい季節です。ハンダマは鉄分が豊富な野菜で、湯がいて和え物にするととても食べやすい食材です。香りのよいイーチヨーバーは、昔から

魚汁に入るなどして、胃腸の不調や肝臓にも良いとされて食されてきました。サクナは「チヨーミークサ＝長命草」「医者泣かせ草」ともいわれるくらい、沖縄では昔からこれを食べると長命の薬効があるということで名づけられました。若葉を細かく刻んで水さらしすると食べやすくなります。今回、春の料理のお写真には、沖縄野草を使つた、春のお粥作つてみました。



### ● 気血・肝を養う食材

米、ハト麦、キャベツなど。五行の中で「気血・肝」を養う食材には穀物も含まれます。米は脾臓と胃に関係するといわれており、脾胃の虚弱や、めまい、疲れ、精神不安、イライラの時には適した食材とされました。

疲れた時にやホッとしたいときには、消化にも良い温かいお粥に、季節の緑（青）の濃い野菜やネギを加え、梅干しや酢の物を横に添えながら、心身の養生をされてみてください。

### ● 心と体のための春レシピ

#### 《沖縄野草のお粥》

食材

お米	0.5合
かつお出汁	750ml
ねぎ	適量

イーチヨーバー：適量  
サクナ：適量（細かく刻み水さらし）  
ミークサ＝長命草：適量  
海水塩：適量  
桜の花の塩漬け

### 《付け合せ》

- ハンダマの酢味噌かけ
- 大根のうつちん酢漬

### ● おわりに

始まりの春。自然のリズムに合わせ、自然の恵みをいただきながら、ココロとカラダを整えてみてください。きっと新しいスタートの春から、活力のある2020年度をスタートできることでしよう。

そして時には、ふと立ち止まり、天を仰ぎ、新鮮な心地いい春の空気を体に入れてあげてくださいね。

皆さまの食卓に笑顔があふれ、心と体がますます「健幸」になる事を心より願っております。



### —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)