安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １１８(7 月)

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、食べ物についてです。

東洋医学と西洋医学の違い

西洋医学と東洋医学の違いはご存知でしょうか？簡単にご説明すると、西洋医学は病気などの症状が出た際その部分にスポットをあてることに対し、東洋医学は体全体にスポットをあてています。風邪を引いたときは、西洋医学では解熱剤や、のど・鼻の症状を抑える薬を処方します。一方、東洋医学では体を温める食事をとり、そもそも病気にかからない免疫力の高い体づくりを行います。日本では、鍼灸や漢方、気功などが東洋医学とされることが多く、そのベースとなるのが「陰陽五行」です。

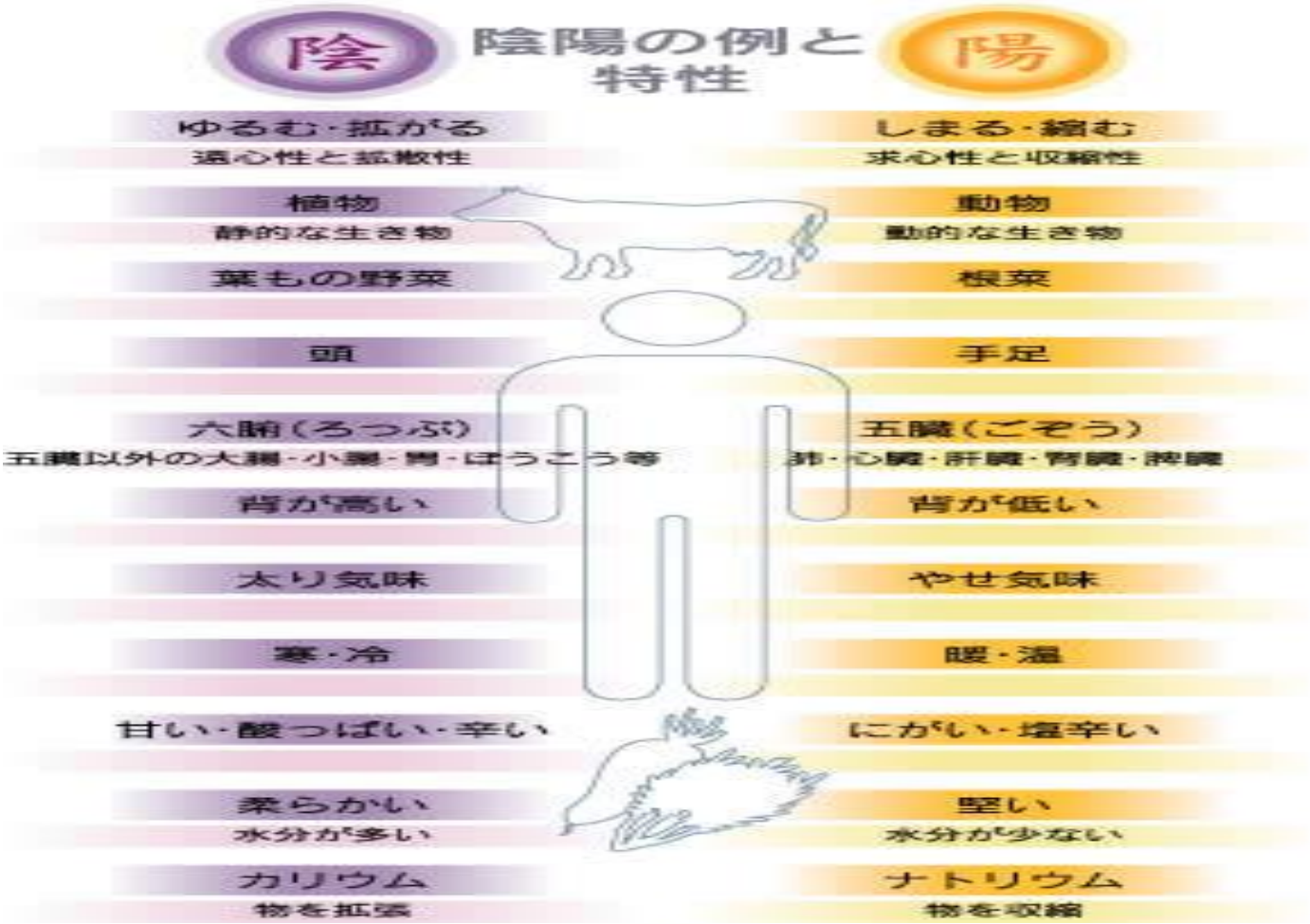
陰陽五行とは、自然のものを「陰と陽」に分け、さらにそれを木・火・土・金・水という５つのエネルギーに分けたものです。人間の病気はこのバランスが崩れたときに起きるため、健康を養うためには薬に頼らずに普段から体調や体質に合った食事を摂ることが大切になります。

ちなみに、この考え方が日本に伝わり独自にアレンジされて、「五味・五色・五感・五法」という和食の定式になりました。

夏（陰）と冬（陽）にできる食べ物

夏に出来る食べ物には、どのような性質があると思いますか？夏の暑さをしのぐために体を冷ますことや、体内の熱を逃がしやすくするために毛穴を緩める必要があります。トマトやキュウリ、ナス、スイカなどの野菜が代表的な夏の食べ物になります。一方、冬の食べ物には体を温めること、毛穴を引き締め体内の熱を逃がしにくくする必要があります。代表的な野菜として、大根や人参、蓮根、牛蒡などの野菜が冬の野菜になります。

昔の人は、野菜の食す部分がどこで育つのかで２種類に分けていました。土の上で育った野菜(葉野菜や夏野菜)は陰。土の中で育った野菜(根菜)は陽。夏は土の上で育った野菜を、冬は土の中で育った野菜を多くとることで、寒さや暑さに負けない体を作っていました。そのシーズンに出来る旬の食べ物を食べるということは、栄養価が高いというだけではなく、その季節にあった体を作るために大事なことなのです。



＝食物の五味＝

酸 すっぱい	苦 にがい	甘 あまい	辛 からい	鹹 しょっぱい
からだへの作用				
漏れているものを外に出さないなど筋肉や体の「穴」を引き締め、出過ぎるものを抑える作用がある。	上がってくるものを下に降ろしたり、湿りを乾かしたり、熱を鎮める消炎作用がある。	足りないものを補ったり、激しいものを薄める働き、体力の補強など滋養作用がある。	体を温めたり、血行をよくし、発汗したり、発散作用がある。	固いものを柔らかくする軟化作用、鎮静作用、水分の調整をする働きがある。
梅・レモン・ビワ・トマト・キウイなど	苦瓜、レタス、セリ、ぎんなん、ゆり根、山椒など	蜂蜜、もち米、ジャガイモ、豚肉、牛肉、うなぎなど。	生姜、にんにく、シシトウ、玉ねぎ、ねぎなど。	昆布、カニ、しじみ、カキ、イカ、食塩、しょうゆなど。

＝食物の五性＝

◀ からだを冷やす食材　　からだを温める食材 ▶

寒	涼	平	温	熱
からだを冷やし、鎮静と消炎作用がある。高血圧やのぼせや水人にはよいが、摂りすぎないようにする。	「寒」より弱いがからだを冷やす。清涼感があり鎮静、消炎作用があるもの。のぼせや血圧の高い人によい。	寒涼温熱に属さず、体に適度に作用する。常食すれば、滋養・強壮効果がある。	「熱」よりは弱いがからだを温め、興奮させたりする作用のあるもの。貧血・冷え症の人によい。	からだを温め、興奮作用がある。貧血や冷え症によいが、摂りすぎないようにする。
スイカ、バナナ、トマト、苦瓜、など	リンゴ、ミカン、セロリ、豆腐、そば、あさりなど	ぶどう、イチジク、ジャガイモ、ニンジンなど。	桃、栗、カボチャ、ニラ、玉ねぎなど。	唐辛子、山椒、コショウ、シナモンなど。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)