

# 食物で「腎」を補って 風邪をひきにくい体に

本格的な冬の到来とともに寒さからくる冷えによって体内の“気と血”の循環が悪くなります。代謝の低下が風邪を引き起こしたり、流行ウイルスをもらったり、肩こりなどの原因に。エネルギーの源である冬の五臓「腎」を補いながら、体を内側からも外側からも温めましょう。

寒くて乾燥する「冬」は、陽気を消耗させるため体が冷え、エネルギー代謝の低下とともに気血の循環も悪くなります。そのため関節や筋肉がこわばり、肩こり、腰痛などの症状が現れることがあります。また冬の乾いた空気は皮膚や粘膜などを乾燥させ、のどの痛みや咳などといった風邪の諸症状や喘息を引き起こす原因にもなります。五臓のうち冬は、エネルギーの源となる「腎」の働きが盛んになります。しかし冷えによって気血の循環が悪くなると、水分が皮膚から排出されにくくなり腎臓への負担が大きくなるので、寒い季節は「腎」を補う素材を意識して摂りましょう。

冬の薬膳では鶏肉、エビ、タラ、カツオ、ブリ、サケなどの良質のタンパク質に、レンコン、ゴボウ、カブなどの体を温める季節野菜を組み合わせるのが理想です。また黒ゴマ、黒豆、大豆、山椒など色の黒い穀物も「腎」の機能を高めます。ネギや生姜、ニンニク、ニラなど香りの強い食材は「腎」を温めるので冷え性や風邪予防に最適です。

小川朋子さん

アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳インストラクター取得。27歳、17歳、4歳児のママ。



とくに桂枝（シナモン）は血行促進や消化機能を高めるので「シナモンがけ焼きリンゴ」など“体を温めるデザート”を取り入れてはいかがでしょうか？

鍋やスープなど温かくて簡単な冬の料理にも、体の代謝をよくする冬素材をふんだんに用いて「腎」を補いましょう。

「シナモンがけ焼きリンゴ」材料:リンゴ1個、グラニュー糖、シナモンパウダー、バター ①よく洗ったリンゴを皮つきのまま1cmにスライスする。グラニュー糖を大さじ1ふりかけ、水分が出るまで15分ほど放置する。②フライパンにバターをひき、火が通るまで弱火でじっくりと焼く。③好みの量のシナモンパウダーを振りかけ完成。トレーに全ての材料をのせて600Wのオーブンで約5分焼いても美味しくできあがります。

