



Shin

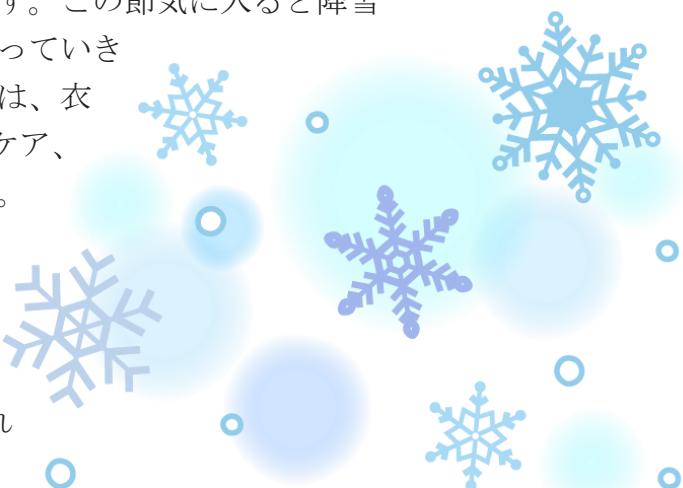
大雪節気における養生

12月に入って空気の冷たさが肌に刺さるように感じられる日が増えてきました。

中国の二十四節気では、この時期を「大雪（たいせつ）」と呼び、真冬への扉が本格的に開く頃とされています。

今年の「大雪」は12月7日です。この節気に入ると降雪の機会が増え、気温はぐっと下がっていきます。こうした季節の変わり目には、衣服だけでなく、身体の内側からのケア、すなわち「養生」が重要となります。

実は、冬は一年の中でも最も滋養を蓄えやすい時期とされ、「冬に滋養を補うと来年が健やかに過ごせる」という言い伝えも残されています。では、具体的にどのようないい食材が冬の養生に適しているのでしょうか。



◆体を温める「温補食品」

外気温が急激に下がる大雪の頃は、まず身体を冷えから守ることが大切です。エネルギーを補い、体を芯から温めてくれる温補食材を積極的に食べましょう。

1. 肉類



- ・羊肉：体を温め、体力増進に役立ちます。冷え性の方には特におすすめです。

おすすめ料理：羊肉スープ、羊肉の煮込み。寒い日は格別のご馳走になります。

- ・牛肉：良質なたんぱく質と鉄分を豊富に含み、疲労回復を助けます。

おすすめ料理：牛肉の煮込み、牛肉と野菜の炒め物。

野菜炒めで栄養バランスもアップ。

- ・鶏肉：消化しやすく、体力の落ちやすい季節でも負担になりません。

おすすめ料理：鶏スープ、鶏肉の煮込み。

2. 根菜類

冬は大地の力を蓄えた根菜が美味しくなる季節です。

- ・大根：熱を冷まし解毒作用があり、胃腸の働きを助け、羊肉との相性も抜群。

おすすめ料理：大根と羊肉の煮込み、大根スープ。

- ・サツマイモ：食物繊維が豊富で腸を整えます。

やさしい甘さが冬の食卓にぴったり。

おすすめ料理：焼き芋、サツマイモ粥。

- ・ジャガイモ：炭水化物で効率よくエネルギーを

補給できます。



おすすめ料理：ジャガイモの煮込み、マッシュポテト。

◆乾燥を防ぐ

冬は空気が乾燥し、肺や喉が荒れやすくなります。潤いを与えてくれる食材を忘れずに取り入れましょう。

1. 果物

・梨：咳や喉の乾燥に効果的で、冬の養生に最適です。

おすすめ：氷砂糖煮梨、梨ジュース

・オレンジ：ビタミンCが豊富で免疫力を高めます。

おすすめ：絞りたてオレンジジュース、オレンジ茶

2. ナッツ類

・クルミ：体を温め、脳の働きにも良いとされます。

おすすめ：クルミの実、クルミ粥

・アーモンド：肺に良く咳を鎮める効果があります。乾燥が気になる季節に嬉しい潤い補給源です。

おすすめ：アーモンドミルク、アーモンド茶

◆胃腸を整え、冬に備える「脾胃養生」

「脾胃（ひい）」とは、漢方医学において消化器系の働き全体を指す言葉で、五臓の「脾」と六腑の「胃」を合わせたものです。

寒さが深まると、消化機能も弱まりがちです。脾胃（消化吸收を司る働き）を養うと、冬でも疲れにくい身体づくりにつながります。

1. 穀物

・キビ：胃腸に優しく、朝粥にぴったり。

おすすめ：キビ粥、キビ餅。

・オーツ麦：食物繊維が豊富でコレステロール低下に効果的。

現代的な食べ方としても取り入れやすい万能穀物です。

おすすめ：オートミール粥、オートミール。

2. 豆類

・黒豆：腎を補い、冬の生命力を支えると古来より言われています。

おすすめ：黒豆スープ、黒豆豆乳。

・大豆：植物性タンパク質が豊富で体質強化に役立ちます。

豆腐や豆乳として気軽に取り入れられる点も魅力です



◆冬の定番「体を温める香味野菜」

1. 生姜：体を温める性質があり、冬に最適。

おすすめ：生姜湯、生姜炒め。

乾燥生姜：体を温める性質が強く、脾胃を整えます。

冷え性の方に適しています。

おすすめ：乾燥生姜茶、乾燥生姜粥。

2. ネギ類

・長ネギ：体を温め発汗を促し、「表邪」を解す作用があります。

おすすめ：ネギ油和え麺、ネギ煮うどん。

* 「表邪（ひょうじや）」は漢方医学において、体表に侵入した病邪（風、寒、暑、湿、燥、火など）を指します。

生姜や長ネギは冬場の頼れる味方です。どちらも体を温め、風邪の予防にも期待できます。生姜湯やネギ入りの温かい料理は、寒い日の体調管理に大いに役立ちます。

◆冬の食事の心得

1. 温かい飲み物で水分補給を
2. 水分の摂り過ぎは控えめに（腎臓に負担がかかります）
3. 生もの・冷たいものはほどほどに
4. 栄養バランスを意識し、野菜や果物も忘れずに

◆女性におすすめの習慣

とくに女性は、自分の体質に合わせて、一日5粒の棗（なつめ）を続けて摂ると、血行が良くなり、冷えや疲労の緩和に役立つとされています。気軽に続けられる冬の滋養法として試してみてはいかがでしょうか。



大雪の季節は、一年の中でも自然の気が静まり、身体がエネルギーを蓄える絶好の時期です。生姜や長ネギは冬場の頼れる味方です。どちらも体を温め、風邪の予防にも期待できます。生姜湯やネギ入りの温かい料理は、寒い日の体調管理に大いに役立ちます。

寒さに負けない体づくりを進めながら、冬ならではの味わいを楽しんで過ごしていきたいものですね。