

命の源『食』が大切！⑥

気象病(お天気病)とかんぶつ？

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範、大分しいたけ食の伝道師、防災士)

気象病とは…

「気象の短期」の変化、温度、湿度、気圧、または気候の変動から起こり、自律神経のバランスが狂うことによる心身の不具合。(気象病は医学用語や定義も明確ではないが、医師が解説した日本初の書による引用である)

気象病と健康の関連はいまや医学界の定説になるという。研究が進んでいるドイツ・アメリカでは天気予報において気象病の病気予報が同時発表されるようである。

そういう日本では昔から、気象と関係深い言い伝えがある

- ① 体 「天気の変わり目に頭痛が起きる」
「雨の日になると古傷が痛む」
「災害が近づくと耳鳴りがする」など。
- ② 心 「台風が近づくと精神状態が不安定になる」
「雨が長くともやる気がなくなる。気分が沈む」
「夕方に子どもが騒ぐと次の日雨になる」
「疍の虫が強い子」など。

季節の変わり目に多く発症する自律神経失調症

③ 肝 頭痛、偏頭痛、目の疲れ、のぼせ(手足は冷える)、イライラ、不眠、不安。

3月～4月の対策…東洋医学の薬膳では、五臓の肝とは自律神経系を司り、筋肉・目など一連の器官を含み【肝臓の役割：消化器・血液の貯蔵庫ほか】を養う食材で改善する。

かんぶつ： 乾しいたけ、海老、黒胡麻、菊花、クコの葉茶、くらげ
(海エビ、川エビ、沼エビ)

肝機能アップ食材： あさり、しじみ、イカ、芹、セロリ、パセリ、春菊、ニラ
かんきつ類、にんにく、生姜

コロナ禍でストレスも蓄積し、血液めぐりも悪くなりがちです。春は枝葉を広げ伸び伸びと成長する時期。自粛生活がどうなるのか見当も付きませんが、気持ちも伸び伸び笑顔になれる食材を摂り、体の中から元気を養いましょう。

～肝機能をアップして自律神経のバランスを整えよう～



「乾しいたけとあさりの酒蒸し」

【材料】2人分:乾しいたけ(うまみだけ“193”)4枚(水戻し)、あさり1パック約200g(砂出し済み)、セロリ1/2本(茎は縦半分に切り斜め切り、葉はちぎってトッピングにする)、長芋3cm(一口大に切る)、にんにく1片(薄切り)、バター10g、酒50cc。

【作り方】①乾しいたけは石づきを取り1枚を4等分に切る。②鍋ににんにく、バターを入れ軽く炒めたら、セロリの葉を除き、ほかの材料を全部入れ、強めの中火にして蓋をする。③あさりの口が開いたら蓋を取り、鍋を回し味を馴染ませセロリの葉を加えて出来上がり。

※あさりとバターの塩味が効いているので醤油要らず。

大分県産乾しいたけブランド『うまみだけ』の香り高く芳醇な“193”を使います。香りの成分はストレスを発散させ活力のめぐりを良くします(香味野菜のセロリを使用)。しいたけ&長芋で免疫力アップも！