

本格的な冬の到来  
「腎」を充実させましょう



12月に入るとさすがに冬を感じる気候となります。大雪たいせつ（12月7日頃）になれば、大雪になる地域が出てきます。寒さからしっかりと体を守る養生を心がけると良いでしょう。

また、冬至（12月21日頃）は1年で最も日が短くなる頃で、陽気が一番少なくなる時期。その影響による不調も起きやすくなります。一方で、ここからは日が長くなるので、一陽来復いちようらいふくといったりもします。

師走というだけあって、イベントも多くなり慌ただしくなります。体調を崩さないように気をつけたいシーズンです。

おすすめの食材

かぼちゃ、ごぼう、春菊、長芋、白菜、みかん、サバ、ししゃも、タラ、ブリ、のり

12月の不調①

冷え

◆「腎」は冷えから弱まることも

冬の邪気は寒邪とお伝えしましたが、とにかく冷えから体を守ることが大切な季節です。住環境や衣服で冷えを予防できるとはいえ、油断せずに冷えないようにしていくことが大切です。

「腎」は冷えることが苦手な臓器なので、冷えから「腎」が弱まることも。冷えによる不調は、単純に体が冷えた、手足が冷たいというだけでなく、腰痛、膀胱炎、肩こり、頭

痛、胃腸の不調、気分の落ち込みなどが起きることがあります。

また、体が冷えると免疫力が低下してカゼをひきやすくなりますし、代謝も落ちて太りやすくなります。

◆体を冷やすものは避ける

冷え性で多いのが、体を冷やすものの摂りすぎです。冷え性といいながら、アイスクリームやビールをとっていませんか？ 体の外側より体の内側が冷える方が、直接体の芯から冷やし、ダメージが大きいのです。体温が下がると、外側から温めてもなかなか上がりません。体を冷やす、冷たいもの、生もの、甘いものは極力避けましょう。