



今回は四季に注目！！

今回は四季を東洋医学からの視点で調べてみました。季節ごとの身体の変化、過ごし方、食べ物などをご紹介します。一年間を健康に過ごせるヒントが隠されています。少しでもお役に立てれば幸いです。



◆「四季」という季節◆

東洋医学には四季それぞれに過ごし方（養生）があるとされています。

春

精神の養生

陽気がよくなり人も活動的になります。血を巡らす肝臓の働きが活発になるため心身ともにアクティブになります。しかし、体が上手く順応できないと頭痛やイライラなど、精神的に不安定になる季節でもあります。

夏

活動力の養生

太陽が一年で一番高くなりエネルギーに満ち溢れる季節です。活動によって作られた老廃物を外に排泄、汗として発散させます。今まで蓄えていたエネルギーが消失してしまうと活動力が低下します。

秋

基礎体力の養生

実りの秋。エネルギーは内に向けて蓄える準備に入ります。栄養価の高い食事と運動をし、基礎代謝を高め、体力をつけましょう。雨が少なく乾燥した日々が続くので冬に向けて皮膚の対策が必要な時期です。

冬

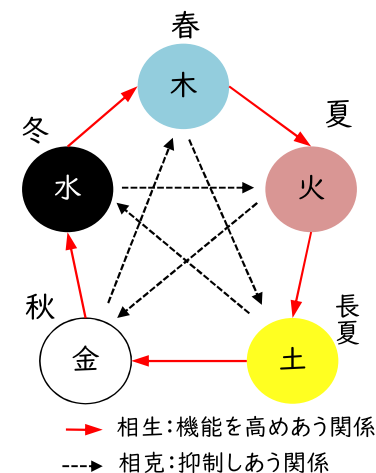
蓄えの養生

冬になると生物は活動を控えエネルギーの発散を防ぎます。エネルギーを蓄えるには保温・防寒・栄養補給が大切です。また物理的に熱の発散を防ぐことも大切です。

◆五行の考え◆

自然界の全ての物事の現象を生活上の経験と観察から「木」「火」「土」「金」「水」という五種類に分類し、人と自然との関係を解釈する手段として用いられています。人体の生理と季節や食べ物についてもこの五行の分類表を見ることで季節ごとの過ごし方や食事のヒントが隠されています。

また、何が良く、悪いという善悪ではなく、全てがバランスよくあることが大切という考えから、足りないものを補い、満ち過ぎているものを控えるという視点で考え、良い状態を保つということが大切です。



木…樹木が成長して枝葉を伸ばすように、柔軟に伸び、広がる性質を持つ。
火…炎や火が燃え上がるように盛んになる性質を持つ。
土…植物や動物が土の中で生まれるように、豊満重厚な性質を持つ。
金…透明でサラサラとし、純粋なものを体内に取り込んだり守ろうとする性質を持つ。
水…潤したり、下方に流れ、固まるなどの性質を持つ。

五行一覧表

自然界					五行	人体				
方角	色彩	味覚	気候	季節		五臓	六腑	五官	五体	五情
東	青	酸	風	春	木	肝	胆	目	筋	怒
南	赤	苦	暑	夏	火	心	小腸	舌	脈	喜
中央	黄	甘	湿	長夏	土	脾	胃	口	肌肉	思
西	白	辛	燥	秋	金	肺	大腸	鼻	皮膚	悲
北	黒	鹹	寒	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐

【表の見方】今の季節の冬を当てはめて見てみます。

「冬」は「水」に属し、「黒い」もので「腎」の支配を受けます。「腎」はエネルギーを整える臓器で、冬になると冬眠状態になるため機能が低下します。そこで「黒い」食材の昆布やひじき、黒ゴマや味噌、醤油を食して腎に栄養を与えます。また、「鹹味（塩辛い）」は膀胱や耳、骨に良いとされています。ひじきの煮物や昆布だしの味噌鍋など冬によく食べませんか？

一方、鹹味は血圧を上げ、心臓に負担をかけ、小腸の機能を低下させます。これは「水」と相克にある「火」の行を見てみてください。当てはまっていますね。この表から読み取れるものの多くは昔からの食事や風習で自然と身に付いているものもあります。自然との調整力は本能でしっかり嗅ぎ分けているのですね。

◆四季に合った食事や食材◆

春…養陰補肝

- ・肝臓の働きを良くし、機能を高める
シジミ、アサリ、セリ、ニラ、セロリ、豚肉、イチゴ、レモン、お酢
- ・新陳代謝を良くする
春キャベツ、青梗菜、菜の花、フキノトウ
- ・粘膜に潤いを与える
大根、蓮根、紫蘇、ハチミツ
- ・便秘解消
ヨーグルト、ごま、リンゴ



夏…補陰養心

- ・体を冷やし、利尿作用のある食材を摂る
なす、きゅうり、すいか、わかめ
- ・消化が良く胃腸に優しいもの
梅干し、かぼちゃ、キャベツ、紫蘇
- ・イライラを鎮める
セロリ、トマト、納豆、豆腐、牛乳



秋…培陽潤肺

- ・肺を良くし潤す
梨、秋大根、栗、銀杏
- ・喉と咳に良い
蓮根、黒豆、ゴボウ、キンカン
- ・寒さに抵抗力をつける
銀杏、さつま芋、ごま、牡蠣、鮭、鰯、秋刀魚



冬…補陽温腎

- ・体を温め、良質なたんぱく質を摂る
黒豆、昆布、きのこ、鮭、タラ
- ・血の巡りを良くし体を温める
ネギ、玉ねぎ、小松菜、かぶ、鰯、鰻、牛肉、山椒
- ・体力をつけ、エネルギー代謝を高める
くるみ、ニラ、エビ、栗、かぼちゃ、納豆
- ・造血機能の働きを良くする
ごま、ほうれん草、牡蠣、牛乳



令和元年度 トレーニングルーム開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)

水・金 曜日 14:40～19:00 (B)

土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

1月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 休	2 休	3 休	4 休	5 休
6 休	7 休	8 休	9 休	10 B	11 C	12 休
13 休	14 A	15 B 講習会 受付開始	16 A	17 B	18 C	19 休
20 A	21 A	22 B	23 A 講習会	24 B	25 C	26 休
27 A	28 A	29 B	30 A	31 B		