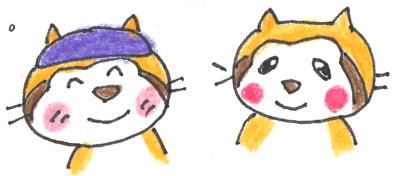


# 体の機能を担う「肝・心・脾・肺・腎」

中医学では「肝・心・脾・肺・腎」の五臓が“人の生命活動の中心”であると考えます。西洋医学の臓器の名称と似ていますが、その働きも含めて、もっと広い範囲でとらえています。それぞれの臓の働きが“弱るとトラブルの原因になります。また臓は季節とともにつながりがあります。



No.18

X-1レ

## 肝

自律神経をつかさどる  
ストレスがある人は要注意

血液を貯蔵し血流を調節します。  
自律神経をつかさどるために、肝が“弱ると”イライラしたり、情緒不安定になります。目と筋肉にも関係し、疲れ目、こぶらがえりには肝の弱りが原因です。春にバランスを崩しやすい臓です。

### オススメ食材

菊花、セロリ、トマト、ピーマン  
レバー、イカ、あさり、じいみ  
クコの実、さんかん etc

## 心

血液循環と精神活動に関わる  
弱ると不眠、うつの原因に

血液を循環させる機能とともに意識や思考、感情などの精神活動もコントロールしている所です。“弱ると”動悸、不安感、不眠、うつ、物忘れが激しいといったトラブルにつながります。夏に弱りやすい臓です。

## 脾

日本人のウイークポイント  
湿気による梅雨時は注意

消化吸収、水分代謝、栄養を全身に送る働きがあります。  
高温多湿な土地に住む日本人のウイークポイントです。弱ると疲労、むくみ、下痢などを引き起こしから、梅雨に弱りやすい傾向があります。

### オススメ食材

米、長いも、はと麦、じゅがいも  
さつまいも、なつめ、キャベツ  
しいたけ、鶏肉、タケ etc

## 肺

皮膚との関連が深い  
肺の乾燥火照は肌の乾燥火照

皮膚、呼吸器との関連が深く、体内に水分を送り届ける働きをもつています。弱るとアレルギー、気管支炎など、鼻のトラブル、乾燥火照肌の原因になります。乾燥火照に弱く、秋にその機能が落ちやすいうが特徴です。

## 腎

衰えると老化のもと  
アンチエイジングに重要

成長や発育、老化と関わりが深い臓です。ここでも“弱ると”老けます!! 足腰が“弱い”、夜中にトイレに行くといった症状は腎が“弱る”証拠です。若白髪の人は腎が“弱い”傾向にあります。冬に弱りやすい臓です。

### オススメ食材

エビ、くるみ、黒ゴマ、黒豆  
長いも、ニラ、あわび  
うなぎ、栗、ぶどう等 etc

長ねぎは体を温め、発汗させる働きがあります。とくとく、と寒気がする風邪対策に用いられます。冷えによる腹痛や便秘にもオススメです。鶏肉やにんにくも体を温める作用がありますので一緒に使うと効果的です。

## ♪ 風邪対策レシピ♪

### 鶏肉と里芋のピリ辛炒め

材料 2人分

- 鶏もも肉 … 160g
- しょうゆ … 小さじ2
- ① サラダ油 … 小さじ1
- レモン汁 … 少々
- 長ねぎ … 1本
- にんにく … 1片
- 片栗粉 … 小さじ1
- サラダ油 … 適量
- キャベツ … 中1枚
- 豆豉 … 少々
- 塩こしょう … 適量

作り方

- 鶏肉はひと大に切り、①で下味を付け、片栗粉をもみ込む。キャベツはひと口大に切る。長ねぎはぶつ切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油を入れて熱し、弱火で“にんにく、豆豉”を炒め、香りが立たら鶏肉、長ねぎ、キャベツ順に炒め、塩こしょうで味を整える。

