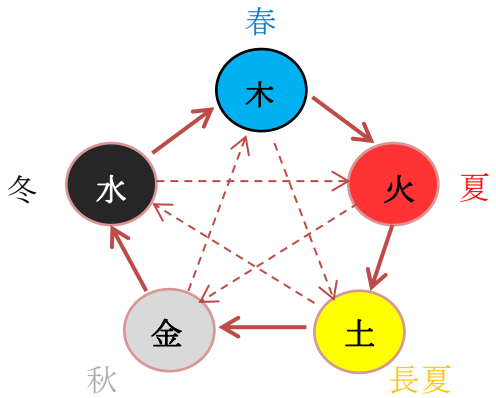
秋の薬膳

春　：立春～立夏（2/4,5 頃～5/5,6 頃）
夏　：立夏～立秋（5/5,6 頃～8/7,8 頃）
長夏：大暑～白露（7 月中旬～9/7,8 頃）
秋　：立秋～立冬（8/7,8 頃～11/7,8 頃）
冬　：立冬～立春（11/7,8 頃～2/4,5 頃）



＊秋の特徴

五行	五性	五気	五化	五色	五味	五臓	五志	五竅.	五主	五華
金	従革	燥	収	白	辛	肺	憂/悲	鼻	皮膚	皮毛

・容平（容は盛んに受けるの意。収穫のこと）：
　万物は成熟し、農作物が実り、収穫の季節である。
　すべてが引き締まり収納され、大地には粛清とした空気が漂う。
・陽消陰長の頃。気温は徐々に低くなり、空気が乾燥してくる。

＊秋の体調変化

『燥邪』（そうじゃ）の影響をうける
・肺を傷つける。　⇒　呼吸器系が犯されやすい。咳嗽、鼻水。
・温燥…初秋の頃（残暑が残る）
　涼燥…晩秋の頃（気温が下がり、空気が乾燥してくる）
・気温の低下とともに皮膚の腠理が閉じ、汗をかかなくなり、皮膚が乾燥してくる。
・『肺』の機能が低下しやすい　⇒　肺は潤いを好む
・『肺』は嬌臓で、外邪に犯されやすい。⇒　風邪(感冒)にかかりやすい。
・『肺』は上逆しやすい。⇒　咳嗽
・燥邪により便秘になりやすい。

＊秋の養生　《滋陰潤肺》《益気養肺》

・滋陰潤肺：肺を潤す　⇒　肺の陰液を補う食物をとる。
　温燥の頃…津液不足の状態　⇒　潤肺養胃：涼性、甘味、苦味のものをとる。
　涼燥の頃…皮膚が乾燥　⇒　滋陰温肺：温性、辛味、酸味のものをとる。
・益気養肺：肺気を滋養する　⇒　辛味、甘味、平性、涼性のものをとる。
・宣肺発汗：水分代謝を促す　⇒　辛味、鹹味、温性のものをとる。
・健脾作用のある食物をとる。（土生金）
・生津潤燥の作用のあるものを多くとる。
・辛味の活血作用と発汗作用で、体表の邪気を発散させる。
・苦味の食材は、清熱、燥湿の作用があるので、涼燥の頃は控える。
・肺の上逆の時は、止咳作用のあるものや収斂作用のある酸味をとる。
・早寝早起きして、心安らかに静かにさせる。

＊秋に摂りたい食材と中薬

上手に摂って
元気にすごしましょう

赤字：温熱性
青字：寒涼性
黒字：平性

秋

滋陰生津

黒豆
山芋、燕
ほうれん草
水飴、エリンギ
梨、桑の実、いか
黒きくらげ、白きくらげ
くらげ、いとより、ぶり、蟹、亀
牡蠣、貝柱、はまぐり,あわび、アヒルの肉
鴨肉、豚肉、鴨の卵、鶏卵、チーズ、ヨーグルト
麦門冬、山薬、枸杞子、沙参、西洋参
桑椹、玉竹など

潤肺

山芋
氷砂糖
さとうきび
蜂蜜、ぎんなん
アーモンド、杏
甜杏仁、松の実、落花生
くわい、白きくらげ、百合根
イチジク、カボス、すだち、りんご、
みかん、オレンジ、バナナ、パパイヤ、干し柿
枸杞子、玉竹、百合、麦門冬など

潤燥

白砂糖、豆腐
黒胡麻、白胡麻、かりん
燕の巣、ナマコ、鶏卵、
馬乳、羊乳、胡麻油、
バター
天門冬、阿膠など

止咳

イチジク、梨
ビワ、百合根、蜂蜜
落花生、松の実、燕、鯉
杏仁、枇杷葉、胖大海
百果（ぎんなん）など

活血

ニラ、パセリ
菜の花、玉ねぎ、
ニンニク、唐辛子
生姜、エシャレット
クレソン、レタス、
ブルーベリー、桃
川芎、姜黄、
益母草、桃仁
紅花など

旬の食材

栗、里芋、松茸、茄子、本しめじ、なめこ、春菊、蓮根、百合根、銀杏、さつま芋
新生姜、とんぶり、すだち、いちじく、カリン、柿、梨、ぶどう、トラフグ、
ししゃも、はたはた、さば、かつお、秋刀魚、鮭、真蛸、かさご、ほっけ、きんき
かわはぎ　など