

① 呼吸は少しずつ

「備急千金要方」に、「つねに鼻より清い気を引き入れ、口より濁った気を吐き出す。入るのを多くし、出すときは、口を細く開け、少しずつ吐くこと」とある。

② 呼吸はゆっくりと

つねに呼吸はゆるやかにして、深く「臍下丹田」に入るようにする。呼吸を荒くしてはならない。

③ 息を整える方法

調息の法、すなわち息を整える方法は次のとおり。呼吸を規則的にして静にしていると、息の出し入れが次第に目立たなくなる。それを続けていけば、まるで鼻で息を出し入れしていないように見え、ただ腹がかすかに上下して呼吸がうかがえるのである。このようにしていると心身が安定する。

—— 貝原益軒著「養生訓」口語訳より ——

冬はとくに空気が乾燥するので、鼻や喉の粘膜、さらには肺も潤いが不足しがちな季節です。

特に高齢者ではその傾向がより強くなり、うっかり風邪をひくと肺炎を起こしかねません。

日ごろから深い呼吸を心がけると、肺を丈夫にするだけでなく、精神安定にもつながりますよ。

この時期は気道粘膜を潤す食べ物、**蓮根・白きくらげ・**

山芋・ユリ根なども積極的に摂りましょうね。



私と小鳥と鈴と

私が両手をひろげても

お空はちっとも飛べないが

飛べる小鳥は私のやうに

地面(じべた)を速くは走れない

私のからだをゆすつても

きれいな音は出ないけど

あの鳴る鈴は私のやうに

たくさんな唄は知らないよ

鈴と小鳥と、それから私

みんなちがって、みんないい



金子みすず

お互いを認め尊重し合う、そんな社会になるといいなあ、この詩を読んで思いました。

旬の薬膳

サケの中華風豆乳煮

材料 (4人分)

生サケ……………4切れ

玉ねぎ……………1個

しめじ……………1パック (100g)

にら……………2/3束

にんにく……………1片

紅花……………大さじ1

チキンスープ……………1カップ

A 砂糖……………小さじ1/2

オイスターソース……………小さじ2弱

豆乳……………1カップ

片栗粉……………小さじ2

水……………小さじ2

塩 こしょう サラダ油

下ごしらえ

① サケはひと口大に切り、塩、こしょう各少々をふる。

② 玉ねぎは薄切り、しめじはほぐし、にらは3cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。

③ 紅花は茶こしに入れてさつと水洗いする。

作り方

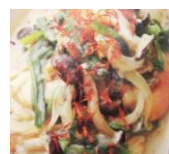
④ 油大さじ1でサケの両面を焼いて取り出す。

⑤ あとの鍋に油少量を足し、にんにくを炒める。

香りがでたら玉ねぎ、しめじを炒め、Aを加える。煮立ったらサケを入れて5分煮、にら、豆乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

⑥ 片栗粉を水で溶いて混ぜ入れ、紅花を散らす。

—— 『まいにち、養生ごはん』より ——



サケは身体を温め、胃腸を丈夫にする働きがあります。冷え性の方におすすめ！