

メディカルスパだより

秋の不調は「白い食材」でケア！東洋医学に学ぶ、潤う身体づくり

鍼灸師
佐藤 浩子

厳しい夏の暑さがようやく落ち着き、ホッと一息つける季節となりました。しかしその一方で、「なんだか喉がイガイガする」「肌の乾燥が急に気になり始めた」「風邪でもないのに空咳が出る」「体がだるくて疲れが抜けない」といった不調を感じやすい「季節の変わり目」の時期でもあります。

こうした秋特有の不調、東洋医学の知恵を借りることで、日々の食事から手軽にケアすることができます。今回は、秋を元気に、そして美しく乗り切るための「白い食材」についてご紹介します。

なぜ秋に「白い食材」なのか？
～五行説の知恵～

東洋医学には、自然界のすべてのものを「木・火・土・金・水」の5つの要素に分類する「五行説（ごぎょうせつ）」という考え方があります。この五行説では、季節、体の中の臓器、感情、そして食べ物色が深く結びついているとされています。

秋に対応する五行：「金（きん）」

秋に対応する臓器：「肺（はい）」
秋に対応する色：「白（しろ）」
東洋医学でいう「肺」とは、呼吸をする肺そのものだけでなく、鼻や喉、気管支などの呼吸器全般、さらには全身の皮膚や体温調節機能、外から身を守るバリア機能（免疫）までを含む幅広いシステムを指します。秋は空気が徐々に乾燥し始める季節です。乾燥に弱いのが、常に潤いを必要としている「肺」なのです。肺が乾燥のダメージを受けると、カサカサ肌、ドライアイ、空咳、喉の痛み、便秘、そして風邪を引きやすくなるといった様々なトラブルが連鎖的に起こりやすくなります。

おすすめの「白い食材」

具体的にどんな食材を選べばよいのか、毎日の食事に取り入れやすい代表的な「白い食材」とその働きをご紹介します。

① 喉と肺を潤す

「野菜・根菜類」

- ・大根・カブ：体にこもった余分な熱を冷まし、肺を潤す働きがあります。消化を助ける酵素も豊富です。
- ・レンコン：粘膜を保護し、潤いを与える働きに優れています。
- ・長芋・山芋：滋養強壮の働き（気

を補う働き）があり、秋バテで疲れがちな身体にエネルギーを補給し、免疫力をサポートします。

② バリア機能を高める

「大豆製品・きのこ類」

- ・豆腐・豆乳：身体に潤いを与え、熱を冷ます働きがあります。大豆イソフラボンも含まれ、肌の調子を整える効果も期待できます。
- ・エリンギ・エノキ・白きくらげ：きのこ類全般は免疫力を高める働きがあります。特に白きくらげは東洋医学では高い保湿効果を持ち、肺を潤す代表的な食材です。

③ みずみずしさをチャージする

「果物類」

- ・梨・白桃：非常に高い保湿・解熱作用があります。喉の乾きや不快感、痰が絡むような咳を和らげるのに最適です。

最後に

秋は朝晩の寒暖差も大きく、自律神経が乱れやすい時期でもあります。体調を崩す前に、日々の食事に「白い食材」をプラスして、「肺」を潤し、免疫力を高めて、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋を元気に楽しんでいきましょう！

メディカルスパ公式 SNS

メディカルスパ SNS で、日々の健康管理に役立つ情報や施設の最新情報を配信しています！お友達追加、フォローをお願いします。

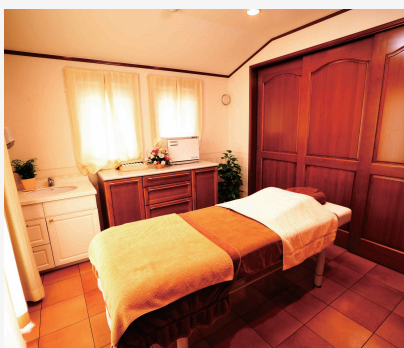
LINE @181sitip



Instagram @MEDI SPA_NI



メディカルスパ西鎌倉



住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉1-18-3

TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00～18:00（最終受付）＊予約制

休診日 水曜・日曜・祝日

メニュー

KENS Café

鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）

心理カウンセリング 医療リンパドレナージ

アロマセラピー カイロプラクティク

HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7

コレットマーレ3F 医療モール内

TEL 鍼灸院：045-263-6848

カウンセリング：0467-33-0121（予約専用ダイヤル）

営業時間 ＊予約制

〔月～金〕11:00～19:00（最終受付）

〔土・日〕10:00～18:00（最終受付）

休診日 不定休

施術メニュー

鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）

心理カウンセリング

HP <https://www.medi-spa.jp/minatomirai/>