

季節の変わり目は、何だか身体がだるい、食欲不振などの身体の不調が現われやすい時期ですね。このように、発病には至らないものの軽い症状がある状態を「未病」といいます。これは、2000年以上前の中国の書物『黄帝内経素問こうていだいけいそもん』の中に「聖人は未病を治す」と書かれていて、その当時からすでに、予防の重要性が認識されていたんですね。

そもそもこれは、中医学（東洋医学）の考え方ですが、最近は日本医師会も未病対策の必要性を感じていて、「主治医は自分自身」という心構えで、生活習慣を改善していくことが大切だと、唱えています。

また、検査では異常がない「未病」だけでなく、自覚症状がないにもかかわらず、検査値異常が示されることがあります。例えば、糖尿病や高血圧なども未病の1つと考え、病気を発症させないための治療をしていく「治未病ちみびょう」とい考え方が、今後より重要になってくるとの事です。

そこで重要になってくるのが、食養生や薬膳の考え方です。未病を防ぐ為に季節や体質に応じた食事をして、身体を調えましょう♪ ということです。

秋とは、どんな季節でしょう？

秋は涼しくなり、過ごしやすくなってきますが、空気が乾燥しています。そのため、体内の水分蒸発が多く、身体の潤いが不足します。特に「肺」は外気と接しているため、乾燥が苦手な臓器です。

秋に起こりやすい症状

肺や気管支のトラブル、口や鼻の乾燥、咳、口の渇き、唇の乾燥、目の乾燥、鼻づまり、息切れ、乾燥による便秘、尿の量が少なく尿が濃くなりやすい

秋の養生食材

夏に消耗した気を補い、中秋～晩秋にかけては、肺（身体）にしっかり潤いを与え、冬に備えて栄養を蓄えるのがポイントです。

あんず、ぶどう、みかん、レモン、梨、いちじく、蜂蜜
落花生、大根、レンコン、山芋、サツマイモ、きくらげ、
ゆりね、銀杏、黒ゴマ、
サバ、豚肉、鴨肉、牡蠣、豆乳、豆腐、黒豆、牛乳など



おわかりのように旬の食材ですよ。季節に応じた食べ物は自然が教えてくれています。医食同源、身土不二。旬のものをバランスよくですね。