

2026/04/18 公開

春におススメ！めぐりを良くする食養生

立春（２月上旬）から立夏（５月上旬）までの３ヶ月間が暦の上での春となっています。
中医学で、春は『風』の季節。春一番など、自然界でも風が吹く季節ですが、体の内側でも風が吹くと考えます。
また『肝』を養生したい時期でもあります。

『風』による体への影響で、めまい、てんかん、イライラ、アレルギー症状を感じたら、体質に合わせた食養生を取り入れて、不調を緩和するのがおススメです。

そして、家族の受験や進学・就職、また環境の変化によるストレスや睡眠不足などで、『肝』への負担が過剰になりがちな時期でもあります。『肝』の働きが乱れると、目の不調や頭痛、めまい、のぼせ、イライラなどの症状が出やすくなります。

○春におススメの食材

【気の巡りを良くする食材】
・紫蘇
・柑橘類
・春菊

【余分な熱を冷ます食材】
・せり
・セロリ
・菊花



〇調理法のポイント
気の巡りを良くする食材は『香り』が大事なので、火を通しすぎないのがポイントです。
余分な熱を冷ます食材は炒める、揚げるなどの調理法は避け、さっと茹でる、蒸すなどがおススメです。

〇生活で気を付けたいポイント
春の養生は『ゆるゆる』『のびのび』が大事。
洋服を着せている子はワンサイズ大きめにするなど、体を締め付けない。
毛を結わいている子はほどいてブラッシングすると気の巡りが良くなります。
お散歩やドッグランでのびのび遊ばせてあげるのも、春のイライラ予防にとても良いですね。



春は心も身体もゆるゆるする事で、気の流れを良くし、のびのびする事が大事です。
人間もワンちゃんネコちゃんも、リラックスできる環境作りを大切に。

記事監修：日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/
食材を与える場合は体調を考慮しながら与えるようにしてください。