

こんだてだより



～花祭り～

花祭りとは、仏教の開祖・お釈迦様の誕生を祝う行事で、一般的には4月8日に寺院で行われています。寺院ではたくさんの花で飾った花御堂（はなみどう）を作って祝うことから、花祭りと呼ばれるようになりました。

また、花祭りには、精進料理や旬の食材が好まれます。なかでも、地上に出たばかりの筍は、土の中から天に向かって真っすぐ伸びる姿が誕生仏に似ていることから、別名・仏影蔬（ぶつえいそ）と呼ばれ、尊ばれています。

春が旬の筍やグリーンピースを使用した花祭りメニューをお楽しみください♪



～ 春の薬膳 疲れ・五月病対策 ～

春は新しい生命が芽吹き、全てが目覚める季節です。春は五臓では肝と関連しています。肝が活発になることで、メンタルが落ち着かなくなることがあります。集中力の低下やイライラが現れやすく、四月病などと言われるのもこのためです。この時期の薬膳は、肝を潤し、気の流れをスムーズにし、身体をリフレッシュすることに焦点を合わせます。食事では、緑色の野菜や酸味のある食材を摂ることで、肝の健康をサポートし、気の流れを改善することができます。

～ 4月の薬膳献立 ～

4/8(水) 昼食 豚肉と春野菜のあんかけ（春キャベツ・たけのこ・しょうが）

4/25(土) 昼食 ふきの炊き込みご飯

4/28(火) 昼食 春のかき玉スープ（きくらげ・クコの実）

キャベツ（平性）

肝の気を整え巡りをよくする食材とされ、春のストレス対策に向いています。



ふき（平性）

胃の働きを整えながら、血の巡りの悪さを改善します。



クコの実（平性）

肝と腎の機能を高めるとされ体を丈夫にし、視力を回復させたり、老化を遅らせるなどの働きがあります。



～ 薬膳を知ろう！ ～

薬膳とは自然を大切に、自分の体調に合わせて組み立てる料理です。また、中医学の理論を基に健康維持・健康増進・疾病予防を目的としたものです。世界のすべてのものは「陰」「陽」に分けられ、かつ「木（もく）・火（か）・土（ど）・金（ごん）・水（すい）」の五つの要素が互いに影響し合ってバランスを取っているという思想が「陰陽五行論」です。五行において、食材は「五性」、味覚は「五味」、人間の内臓を「五臓」、季節を「五季」と分類されています。また、中医学において人体を構成し生命活動を維持すると考えられている成分「気（き）・血（けつ）・津液（しんえき）」の3種があります。これらが薬膳の基本知識となります。

～ 陰陽論 ～



陰と陽はお互いに対立していたり、二面性を持ったりしていますが、どちらか一方だけが存在することはありません。また、絶えず変化していて静止することはありません。こうして、どちらかが増え過ぎないようにバランスを取り合って世界は調和しているという考え方が陰陽論です。

～ 相性・相克の関係 ～

五行はそれぞれ独立したものではなく、互に関連し合い、「相性（そうせい）」「相克（そうこく）」によって絶えず変化や運動を繰り返して平衡関係を保っています。相性は生み出す関係、相克は制御する関係です。

◎五行属性一覧

	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五官	目	舌	口	鼻	耳
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹(かん)
五志	怒	喜	思	憂・悲	恐・驚



～ 五性 ～

食材が体内に入った時の性質を、「寒・涼・温・熱」の4種類と、このどれにも当てはまらない「平性」を加えて「五性」といいます。この性質を理解することで、自分の体質や状態に合わせた食材を選ぶことができるようになります。寒涼性食物は身体を冷やし、温熱性食物は身体を温めます。

～ 五臓 ～

物理的に人体に存在する臓器を指すだけでなく、広い意味での機能や気の流れ、さらには精神的・感情的な側面も含めた体内のバランスを表現するために使用されます。

～ 五味 ～

酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味（かんみ）の5つの味をいいます。味にはそれぞれ働きがあり、五行理論に基づいて、臓腑や経絡に影響します。

◎その他

五腑：消化と排泄の機能に重点を置いた臓器群を指し、五臓と表裏の関係にあります。

五官：感覚器官であり、病気が現れやすい部位です。

五季：1年を春、夏、長夏、秋、冬に分けて考えます。各季節は特定の臓器と関連しています。

五色：それぞれ異なる器官や健康効果に関連しています。

～ 気・血・津液 ～

「気」は、目には見えませんが、存在することで身体は動き、意識を保つことができ、体温維持、臓腑の動き、血液の循環など、全ての生命活動に関わっています。

「血」は、西洋医学でいう「血液」よりも範囲が広く、単に赤色の液体だけを指すのではなく、栄養物質、精力源など、人体活動に欠かせないエネルギー源を含んだものと表現します。

「津液」は、身体の中の正常な水分の総称で、「血」以外の全ての体液を指します。人体を構成し、生命活動を維持する「基本物質」です。