

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 12月号
令和4年12月10日発行

12月になり、寒さが身にしみるようになりました。昼間の空は、心地よい青空が広がる季節でもあり、また夜には、キラキラと多くの星が輝いています。

皆様、何かと慌ただしい日々を過ごされると思いますが、どうかお体には十分にご注意くださいね。

お子様は、生活のリズムを崩さないよう「早寝」「早起き」「あさごはん」うがい・手洗いの徹底、そして交通安全にはくれぐれもお気をつけ下さい。

医食同源（いしょくどうげん）とは？

食事薬も源は同じ？
健康を維持するには毎日の食事から



人間のカラダは食べたものでできている

漢方では、人間が生きていくために必要なものには「**先天の気**」と「**後天の気**」があると考えています。先天の気は両親の遺伝をひきついだもの、後天の気は食べ物や飲み物を摂ることで得られる栄養分、呼吸で吸い込まれた清気（空気）です。

先天の気は生まれた時点でその量は決まっており、年齢を重ねるごとに減っていきます。例えば、**乱れた食生活**を送っていたり、**睡眠時間が少なかったりすると**気（エネルギー）は減ってってしまうのです。そのため、人間が健康でいるためには「後天の気」で養われる食事と呼吸によって吸い込まれる清気が大切だと考えられます。

難しいことを言いましたが・・・要するに忙しい師走だからこそ！上手に時間をつくり・・・季節の旬の食材を食べ、散歩してきれいな空気を吸い込み、たくさん眠りましょう。
年末年始お元気で過ごしてください。

