

食べて体と心をととのえる  
**二十四節気の漢方食材**

NIJUSHISEKKI no KANPOU SHOKUZAI よりぬきお得版

**Contents**

ひと事つぶやき	2
二十四節気早見表	6
漢方基本のキ	8
漢方 キホンのキ① 気・血・水	8
漢方 キホンのキ③ 五行	10
漢方 キホンのキ⑤ 五臓	12
漢方 キホンのキ② 陰と陽	9
漢方 キホンのキ④ 五味五性	11

**二十四節気の漢方的養生**

**Part1 春の養生**

立春	14
雨水	16
啓蟄	18
春分	20
清明	22
穀雨	24

春の季節食 ..... 26

**Part2 夏の養生**

立夏	28
小満	30
芒種	32
夏至	34
小暑	36
大暑	38

夏の季節食 ..... 40

**Part3 毎日の養生**

毎日の養生① よい睡眠を心がける	42
毎日の養生② 冷えを徹底的に避ける	43
毎日の養生③ 太陽の光を浴びる	44
毎日の養生④ 深い呼吸を身につける	45
毎日の養生⑤ 食べ過ぎに気をつける	46

**Part4 秋の養生**

立秋	48
処暑	50
白露	52
秋分	54
寒露	56
霜降	58

秋の季節食 ..... 60

**Part5 冬の養生**

立冬	62
小雪	64
大雪	66
冬至	68
小寒	70
大寒	72

冬の季節食 ..... 74

不調と食材逆引き事典 ..... 75



**季節の養生は一年を通じて  
健康に過ごす  
基本です**



旬の食べ物を積極的に摂ることで  
その食べ物が本来持つ  
パワーを受け取れます

太陽のエネルギーがいっぱい詰まった旬の食べ物。ハ  
ウス栽培などで一年を通じて同じ食材が手に入る今だからこそ、「旬」を意識した食生活を心がけて。

四季の移り変わりに敏感になり、  
陰陽の「気」を感じて過ごしましょう

太陽のエネルギーの満ち欠けに敏感になります。例  
えば陰の気は冬至に最高潮に強まります。そこから少しず  
つ日が伸びていくに従い、陽の気が強まっていきます。

次の季節に備えて、  
ちょっとだけ日々の過ごし方や  
食べ物を考慮すれば、それが養生に！

本来休むべき冬に思いっきり活動して、春にその疲れ  
が出てボロボロになってしまったなんてことがないよう、  
次の季節に備えて日々の暮らし方を工夫しましょう。

「ぐっすり眠る」「よい姿勢を心がける」  
「深呼吸をする」など  
毎日の暮らし方が養生につながります！

毎日の過ごし方が日々の健康を作ります。1日3時間し  
か寝ず、いつも猫背で呼吸が浅ければ、体にとってよい  
ことはありません。毎日の養生が健康をもたらすのです。

不調のときは不足を補う食べ物を  
積極的に摂りましょう

巻末の食材事典では、不調ごとにおすすめの食材をま  
とめました。自分の症状に合わせて、効果的な食材を使  
ってみましょう。日々の食事が薬になります。

漢方家 櫻井大典先生



季節の移り変わりに  
敏感になります！

