

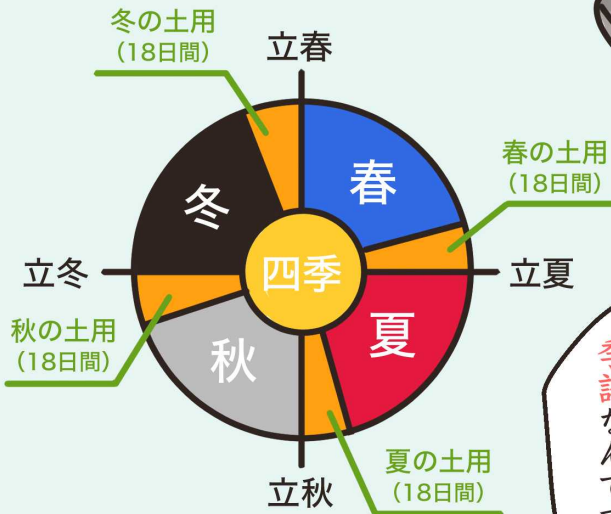
秋の土用

土用と聞くと夏を思い浮かべる方も多いと思いますが、秋にも土用があります

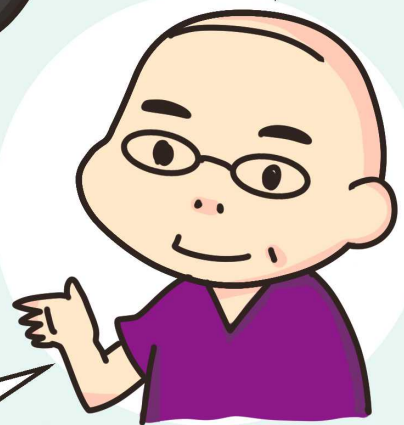


土用の丑の日

特に土用の丑の日
はうなぎを食べる日として有名ですよ



でも実は土用というのは季節を表す言葉で各季節の終わりを告げる季語なんです



今日から使える



Vol.014

今年の秋の土用

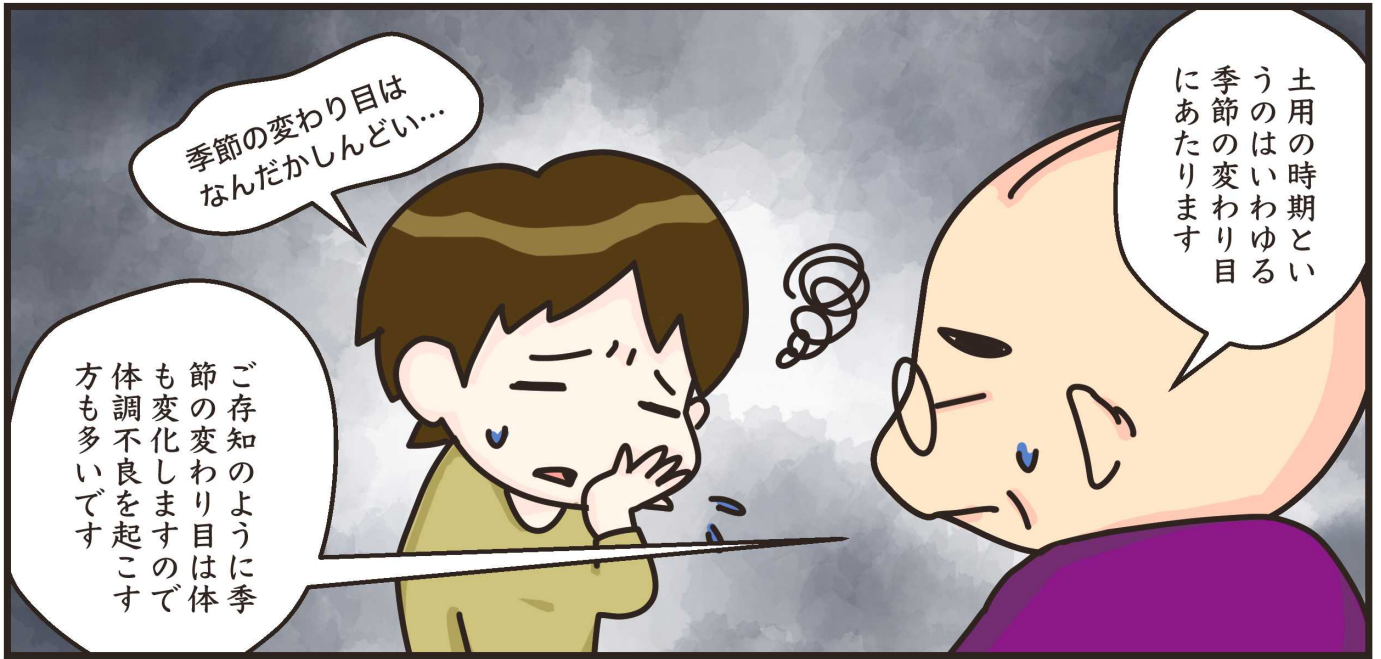
2021年10月20日～同年11月6日

10/17	18	19	20 土用	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	11/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

立秋

例えば今回ご紹介する秋の土用は
2021年10月20日
～同年11月6日
までの期間を指します

ちょうど11月7日が立秋にあたりますからその前の、18日間が土用という期間にあたります



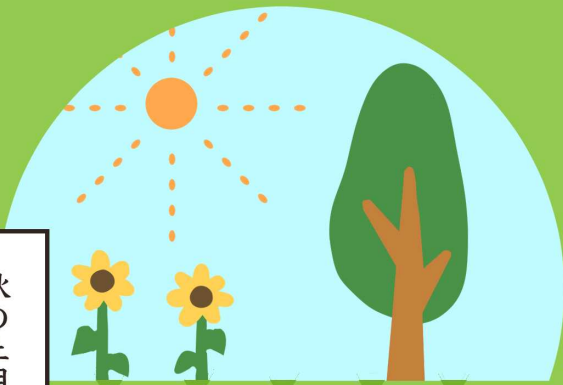
のんびりと…
次の季節への準備期間

私は端的に無理
はしない方がい
い時期と捉えて
いますが、覚えて
おくに役に立つ
と思います



さて、『夏の土用は“う”
のつく食べ物をいただ
きましよう!』
ということは皆さんご
存知だと思いますが、

秋の土用にも
同じような言
い伝えが残っ
ています



【う】

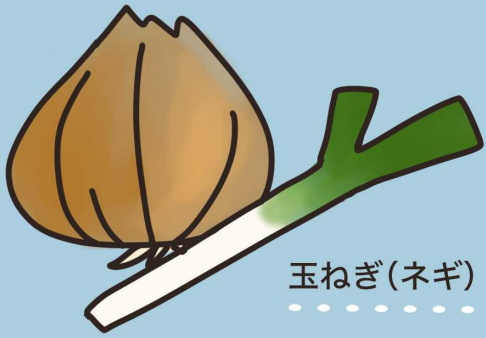
秋の土用は“た”のつ
く食べ物と青魚が
推奨されています

【た】

具体的には…

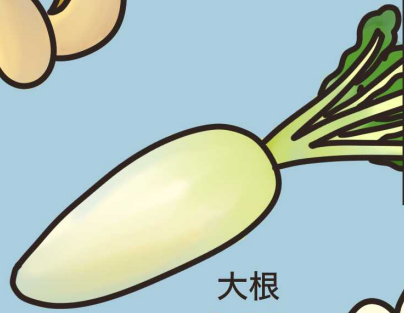


玉ねぎ(ネギ)を
含む・大豆・大根・
たくあん・高菜



玉ねぎ(ネギ)
.....

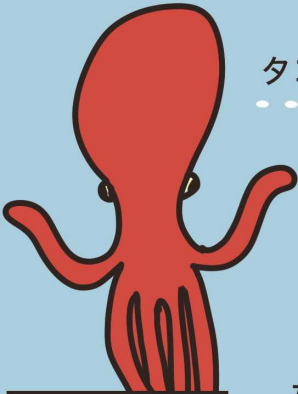
大豆
.....



大根
.....

た

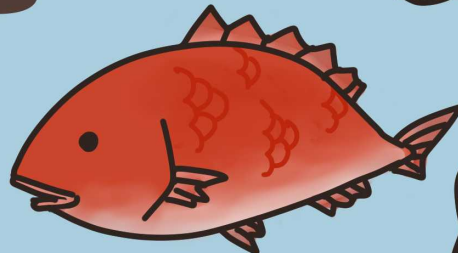
タコ
.....



たまご
.....



たくあん
.....

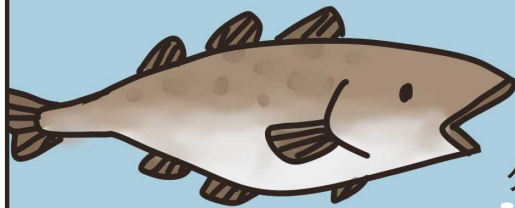


タイ
.....



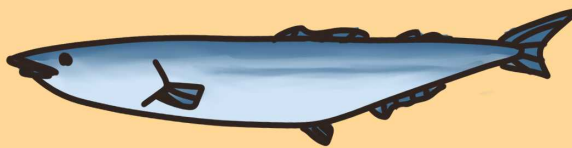
高菜
.....

タコ・タイ・タラ・
たまごなどが身
近にあるものだ
と思います

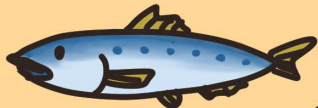


タラ
.....

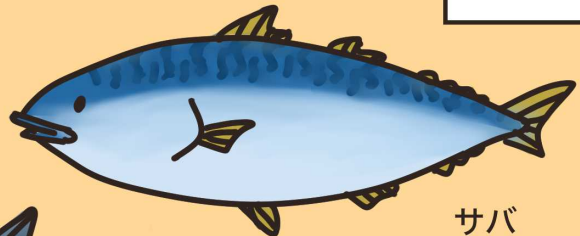
サンマ
.....



それと旬と
いうことも
ありますが、

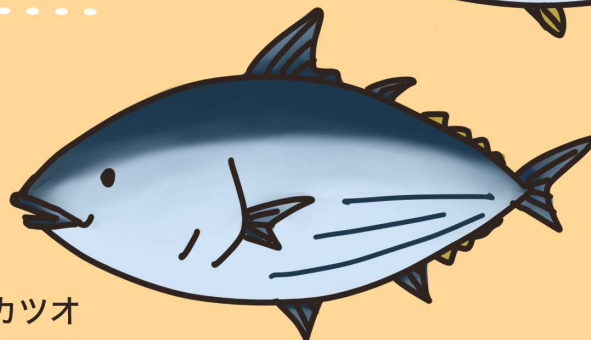


イワシ
.....



サバ
.....

サンマ・サバ・カ
ツオ・イワシなど
の青魚を食する
ことがよいとさ
れています



カツオ
.....

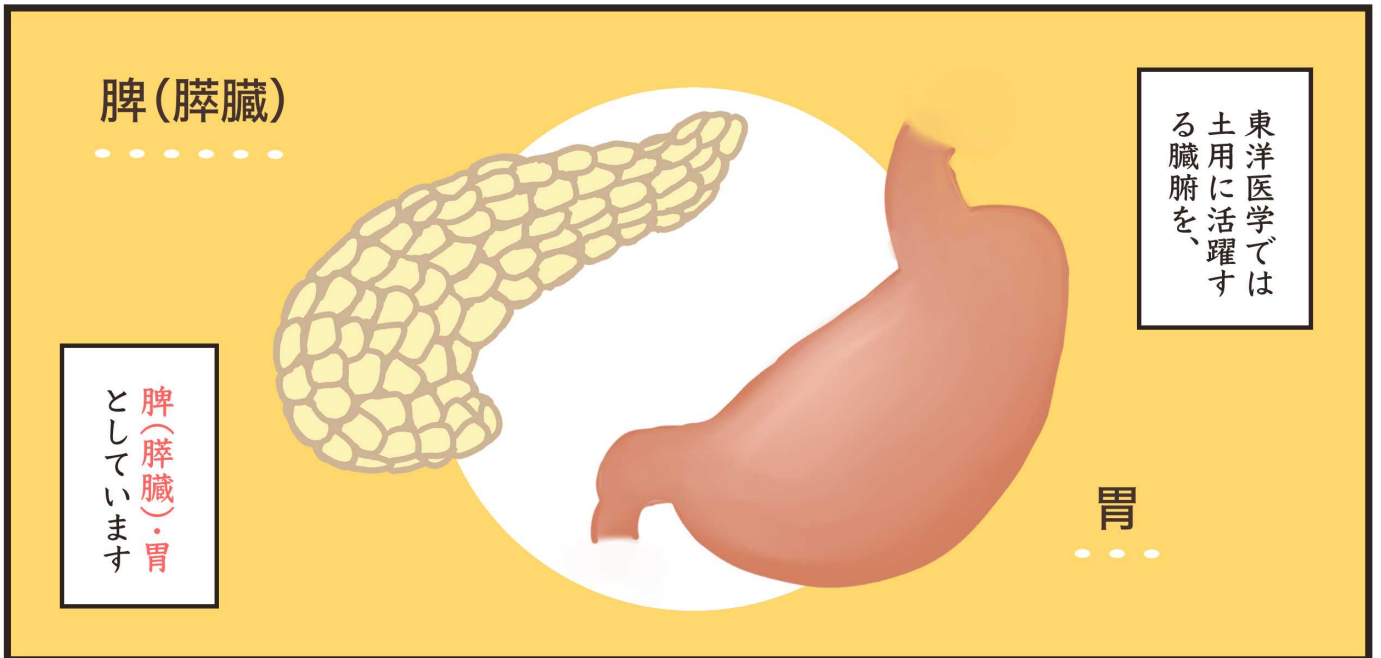
青魚



今ではあまり意識することは少ない土用ですが、

実際に土用を跨いで体調不良を起こす方は多いのも確かです

季節の変わり目の体調不良…



脾(脾臓)

東洋医学では土用に活躍する臓腑を、

脾(脾臓)・胃としています

胃



土用の期間にリセット!

どの季節の土用も胃腸を休めて体をリセットする意識を持つことが生活することが

次の季節をスムーズに迎えるためには大切だと思います

是非、カレンダー等で意識してみてください!