

14期 外国文化を楽しむ科

2026年度

～ まだまだ知りたい いろいろな国のこと ～



日時： 4月 22日 (水) 10時～12時
場所： ONCC 豊中教室
講師： 張雅斐 (ちょうがひ) さん



<講師略歴>

とよなか国際交流協会講師
世界中医薬学会連合会 国際中医薬膳管理師

春養生・二十四節気の穀雨



穀雨の時期は春から夏に代わる大事な時期

(今年の穀雨の日：2026年4月20日10時39分)

心身を調整し、自然の変化に適応する必要な時期 「心肝調和」

就寝：夜は11時に寝て、朝早く起きて肝を養う。

服装：朝晩は温かく着て、冷えを防ぐ。

運動：時間の投資。太極拳がお勧め。

情志：イライラせず、怒りや焦りを避ける。

経路：マッサージ

飲食：肝を養い、心血を補い、脾を健やかにし、気を補い、湿気を出す。

春の食養生

お勧めの食材

- ・かぼちゃ：気を補い、胃腸を整える。身体を温める。
- ・なつめ：気血を補う。疲労回復。老化防止。(1日3つまで)
- ・そら豆：胃腸を助ける。利水、解毒。
- ・カツオ：鉄分豊富。気血を補い、消化不良を改善。

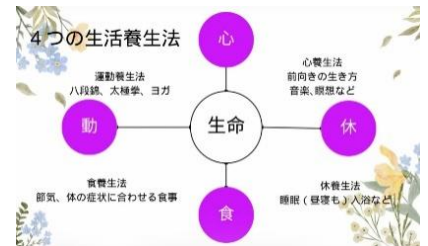
お勧めの中国茶

- ・ジャスミン茶：緑茶にジャスミンの香り。
- ・菊花茶：菊の花。目に良い。ノンカフェイン。
- ・緑茶：暑がり、イライラしやすい、怒りっぽい方にお勧め。

<食養生のポイント>

- ★ 旬の野菜を摂りましょう。
- ★ 発酵食品の力を借りましょう。(塩こうじ、味噌、甘酒など)
- ★ 食材の組み合わせで、バランスよく栄養を摂りましょう。

四性 (寒、涼、温、熱) と五味 (辛、甘、苦、酸、鹹)



感想 身近な事から健康になるポイントをたくさん教えていただきました。

(文責 CA 際)