

夏バテに焼き肉、ビールはNG



暑い日が続くと体調を崩しやすくなりますが、夏バテには3つのタイプがあります。

①胃腸ダウンタイプ

生ものや冷たい飲み物ばかり飲んで、湿度の高さも体の消化吸収システムにとっては避けたいもの。このタイプの人は夏バテで食欲不振、下痢や軟便になるので、さらに体力を消耗します。焼き肉、豆、トウモロコシご飯、ジャ

ガイモのみそ汁などがおすすりめです。おかゆやスープなど消化の良いものをとるようにするか、よく噛んで食べましょう。

②汗をかきすぎるタイプ

体に必要な水分が汗で出てしまうので、血液が濃くなって動悸がしたり、肺の潤いが減って空咳が出たりするのがこのタイプです。梅ジュースやご飯に梅干し、キュウリとタコの酢の物、さらにレモンを搾るなど、引き締める作用のある酸味をうまく使いたまよう。失った水分は水を飲んでも増えないので、食べ物から作り出さないといけません。豆腐、アスパラガス、オクラには失った水分を生み出す作用があります。

③冷えタイプ

冬に動物が冬眠するように、体が冷えると内臓も働かなくなります。内臓が働かないと体調を崩すので、冷ややつこなどには薬味をたっぷり添えてください。鶏肉のガリックソテーや、サケとシヨウガの炊き込みご飯などがおすすめです。エアコンで体が冷えたときには、おなかを冷やすコーヒーではなく、シヨウガ湯でほっこり温めてください。

このように、夏バテはタイプによって対処法が違います。体力を消耗している人が焼き肉とビールで元気をつけようとする、かえって体調を崩すことになるので気を付けましょう。



池田哲子 (いけだ・のりこ)

神戸・元町で漢方薬房

と薬膳サロンを運営する「咲

美堂」代表取締役。自らの病

気を克服した経験から、漢方

と薬膳を学んだ。現在は漢方

カウンセラー、国際薬膳調理

師として年間約300回の講

義を行い、漢方医学の啓蒙・

普及に努めている。