

のどの渇き、本物ですか



暑いとついつい冷たい物を飲みたくなりますが、のどの渇きには2種類あります。体の中に熱がこもっていて、本当に暑くて早くクールダウンしたい「暑がりタイプ」と、本当はそんなに暑くなく、少しのどを潤したいだけの「のぼせタイプ」です。



熱があり、顔を真っ赤にして暑がるのが「暑がりタイプ」です。このタイプの方は体が熱いほうへバランスを崩しているので、クールダウンが必要です。トマトやナス、キウイフルーツ、バナナ、緑茶など、体の余分な熱を取り除く食べ物をとりましょう。

一方、暑くは感じていないけれど、体を触るとあまり熱くないのは「のぼせタイプ」です。体液など体内の水分が足りないために、体の中が砂漠のようになっている状態なのです。足りなくなっている水分には汗や尿、便の中の水分も含まれるので、皮膚の乾燥や空咳、のどの渇きなどを起こします。

このタイプの方の渇きは、冷たい飲み物を一気にたくさん飲めるのが特徴です。お風呂の長湯は避け、頭を冷やしてください。

本来は暑くないのに体が暑いと感じているだけで、実はおなかか冷えていることも多いです。豆腐やヤマイモ、ナシ、黒豆、豚肉といった体に必要な水分を増やす食べ物をとりましょう。

イラスト：小川 真



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。