

「便秘にバナナ」とは限らない



行方 小川 泉

便秘になるとつらいので、まず「出す」ことを考えます。でも、なぜ便秘になったのかを見極めないと、ただ便を出そうとしても出てくれません。

便秘になる原因は主に5つ。熱、冷え、緊張、潤い不足、お疲れ—の5タイプに分けることができます。高熱や暑がり原因の「熱タイプ」の方には、体を冷やす作用が

あるバナナ、豆腐、ゴボウ、トウガン、ミョウガ、キウイフルーツなどが合います。

これに対し、寒いときに便秘になる方や冷え症の方は「冷タイプ」なので、バナナは合いません。体を温めるショウガやシナモン、シソ、ニラ、エビなどを取りましよう。おなかや背中を温めると内臓が動きやすくなるので、腹巻きをするのもおすすめです。

ストレスが多かったり、いつも何かを気にしたりしている「緊張タイプ」の方は、ジヤスミンティ、セロリ、ピーマン、グレープフルーツ、サケ、赤ワインなどを。深呼吸をしてリラックスを心がけ

ましよう。

肌や髪が乾燥する「潤い不足タイプ」の方は内臓も乾燥しているので、ナッツ類などの油分のあるものや、黒豆、黒ゴマ、松の実、豚肉、卵などがおすすめです。生理前に便秘になる方は、血を補うレバーも取りましよう。

便を押し出す力がない「お疲れタイプ」の方は、コメやイモ類、ナツメ、アボカド、タコ、マグロ、牛肉などをしっかり食べて元気をつけましよう。

このように、何でもかんでも「便秘だからバナナ」ではなく、なぜ便秘になったのかを考えて食べ物を選ぶのが薬膳なのです。



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「映美堂」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。