

水めぐらせ「むくみ」解消



梅雨に向けて湿度が上がってくると、体がむくんだり重だるく感じます。

本来、体外に出なければいけない汚れた水が、うまく出せないことが理由です。そのようなときには、胡瓜、冬瓜、苦瓜など「瓜」という漢字の食べ物や、ハトムギを使います。

ただ、やみくもに「水を出す」のではなく、「なぜ水がめぐらないのか？」を考える

ことが大切です。

水が動かないのは、内臓の誤作動、気のめぐりの悪さ、疲労、血のめぐりの悪さなど原因が違います。食欲が落ちたり、下痢や軟便気味の消化吸収システムがうまく動いていない方は、米2合にハトムギ大さじ2（数時間水に漬けておく）とコンブを入れて炊いてください。

ストレスでむくみが悪化したり、イライラしやすい方は、ジャスミン茶とハトムギ茶をブレンドして飲むと良いです。セロリと胡瓜のピクルスや、サケとアスパラガス、タマネギのホイル焼きもおすすです。

疲れるとむくむ方は、ジャ

ガイモとそら豆、ハトムギのスープやそら豆とアサリの酒蒸しなどを。むくんでいるところが冷たかったり冷え症の方は、先ほどのスープにショウガを加えたり、ハトムギ茶にヨモギ、シナモンをブレンドしたお茶を飲んでください。

肩が凝りやすかったり、目の下のクマやシミが気になる血流の悪い方は、ハトムギご飯に黒米や黒豆を足してください。

ひとつことで「むくみ」と言っても原因はいろいろ。体の声を聞いて食べ物を選ぶことが「薬膳」です。



イラスト：小川 良



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬

店と薬膳スクールを運営する「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約300回の講義を行っている。漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」

(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、☎078・381・5665)。