

クールダウンには夏野菜



暑くなってきたら、手にするのが冷たい飲み物。すぐに体が冷えるので気持ちはいいですが、冷たいものはかりを食べたり飲んだりしていると、内臓が冷えてしまいま

す。動物が寒くなる「冬眠をするように、内臓も寒いと働かなくなるので、過剰摂取は控えた方がいいです。でも、暑いのに熱々の飲み物や食事を口にするのは難しいですね。そのようなときにおすすめなのが、クールダウンする

食べ物です。トマト、ナス、キュウリ、ゴーヤなどの夏野菜は、体にこもった余分な熱を冷まします。

トマトは、暑さを取り除くだけでなく、のどの渇きを癒やすので、炎天下でのスポーツやバーベキューのときなどにぴったりです。酸味と甘味で潤いを作るので、甘酢漬けにして食べるか熱中症予防になります。

また、汗をかきすぎると体液が減って血液が粘ります。トマトの甘酢漬けに薄く切ったタマネギを入れると血流が良くなるので、夏の養生の一品としておすすめです。食べ物で温めたり冷やしたりする性格は、加熱しても冷

■主な「冷やす性格」の食べ物

トマト、ナス、キュウリ、緑茶、ズッキーニ、アサリ、セロリ、豆腐、アサリ、緑豆、春シジミ、モズク、パイナップル、バナナ、クウナツサイ、チンゲンサイ

やしても変わりません。冷やす性格のトマトは加熱しても冷やすので、温かいスープにすれば、胃腸を冷やさずに体をクールダウンすることができます。

エアコンで体が冷えたときは、そこにショウガを加えると胃腸が温まります。温度ではなく、食べ物の「冷やす性格」をつまぐ利用して、暑い夏を元気に過ごしましょう。



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 薬膳スクール健膳美食サロン」

(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)。