

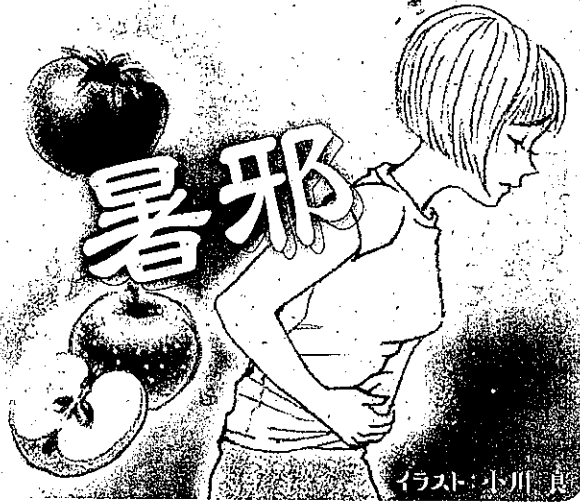


9月が近づいてくると、朝晩が少し涼しく感じる日もありますが、秋は乾燥の邪気が増えるのですが、夏の終わりの秋と、冬に近い秋とでは養生が違います。

夏の邪気である「暑邪」は体内の水分を奪う性格があり、汗でも消耗します。

そこに秋の乾燥が入ってさらに水分が減り、秋にバランスを崩しやすい内臓の肺にダメージを与えます。冬に近い秋よりも、夏の終わりの秋の方が水分不足になりやすいのです。

漢方医学でいう肺は呼吸器だけでなく、鼻やのども関係します。その肺がバランスを崩すと、気管支、肺臓、鼻、のど、皮膚、大腸に乾燥の症状を出します。空咳、



## 水分不足による便秘に注意

鼻やのどの違和感、皮膚の乾燥や突っ張る感じ、コロコロ便や便が硬いことによる便秘などです。

最近便が硬くなってきたと感じる方は、水分摂取量と尿回数を確認してみてください。飲んでいいる水分量が少なかったり、排泄している尿量や尿回数が少なかったりする場合は、体の中が乾燥傾向にあります。

そんなときは、意識的に少し水分摂取を増やしましょう。そして、体の水分を生み出す食べものを多めにとりましょう。

豆腐とトマトの卵炒め、キュウリの梅あえ、トウガラシを入れたウリの浅漬、トウガンと鶏肉の煮物、オクラとシヨウガのスープ、リンゴジャムを載せたヨーグルトなどがおすすめです。ブドウ、ナシ、モモなども水分を生み出す食べ物です。

今の時期に食べられるものをうまくつかって、秋の乾燥対策を始めましょう。



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。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。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カサベラ花限B102、078-3381・5665、月・火曜定休)。