



21日に夏至を迎えました。一年で陽が極まり本格的な夏が始まります。自然界には6つの気があり、夏の気は「暑」。体にダメージを与える「暑邪」と呼びます。

この暑邪は、体を熱くして喉が渇き、発汗させます。脈も速くなるので、血圧が上がったり動悸も出やすいです。暑邪を追い出すことを「解暑」といい、体にもった熱感を取ることを「清熱」といいます。

解暑の食べものはいんげん豆、緑豆もやし、トマト、苦瓜、いちじく、すいか、まぐわうり、メロン、レモン、ハイビスカスなどです。清熱の食べものは、トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、青梗菜、冬瓜、豆腐など。

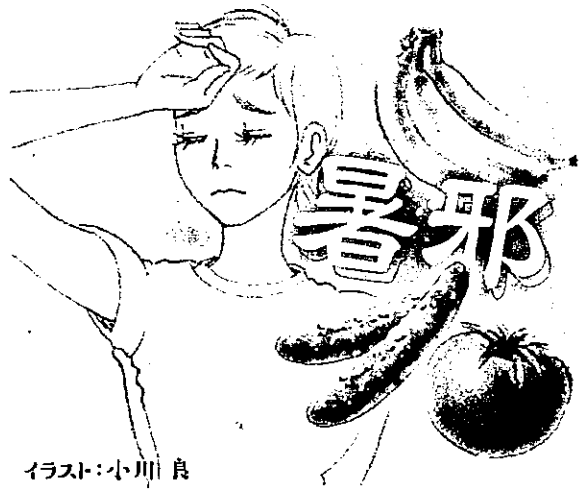
冷やす作用で暑さ解消

むくみや重たさの原因の塩邪を取り除く「化湿」の食べものを一緒にとると、蒸し暑い日の薬膳になります。いんげん豆、枝豆、そら豆、唐辛子、パジル、さびしじみなどです。

まぐわうりやきゅうりの残漬に唐辛子を入れる▽苦瓜と緑豆もやしで炒めもの▽冬瓜といんげん豆の煮物▽いんげん豆とトマトのサラダにレモンを掛ける▽サバのトマト煮込みにパジルを載せる▽しじみと緑豆もやしの味噌汁などがお勧めです。

キウイフルーツ、バナナ、すいか、メロンなどフルーツは体の熱を取るものが多いので、食後のデザートにしてみてください。

食べものの働きは、温めても冷やしても変わりません。温かい料理でも冷やす仕事があれば、体を冷やしてくれます。これから暑くなりますが、熱中症にならないように水分もとりながら気をつけて過ごしましょう。



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。自身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カサペラ花限B102、078・381・5665、月・火曜定休)。