

薬膳

ススメ

もうすぐ梅雨が始まり、湿度が上がります。湿気が人体に影響することを湿邪といいます。湿邪には、重く下がる、たまつた水が濁る、ものを通さなくなるという特徴があります。

体がむくむ、頭がボーッとしたり頭重感がある、尿が濁る、手の指の関節が曲げにくいなどの症状が出やすいです。内臓を動かしている気のめぐりが停滞するので、胃腸の働きも悪くなります。

体の中に汚れた水をため込むので、その水を利尿作用で出していくことが必要です。ここでひとつ注意があります。ただ出すだけではなく、体に必要な水を作るということです。体に必要なきれいな水と、たまつた汚れた水は違います。



イラスト：小川 良

暑さと湿度に気をつけて

体に必要な水を作るのは、豆腐、レモン、梅干し、さつまいも、ズッキーニ、冬瓜、トマト、オリーブ、りんご、ほたて、鶏卵など。

胃腸を整えるためには、ストレスや緊張を減らして、体を冷やさないようにして、思い悩まずに過ごしましょう。お疲れ気味の胃腸のために、消化の良い調理方法をしたり、よく噛んで食べたりすることも大切です。

また、湿邪を体外に出すために、適度に運動したり湯船に使つて少し汗をかくことも増やしていきましょう。

気温が上がってきて汗をかくことも増えているので、必要な水も増やしていきましょう。胃腸が乱されていると汚れた水をため込みやすいので、胃腸を整えることも大切です。

汚れた水を出すのは、緑色の房に入った豆と「瓜」という漢字がつく食べものです。えんどう豆、枝豆、そら豆、胡瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜など。



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、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(神戸市中央区北長狭通6の2の15号サベラ花隈B102、078-381-5665、月・火曜定休)。