



夏真っ盛りですが、8月8日に立秋を迎えます。その前日の8月7日まで夏の土用期間が続きます。土用期間中は、内臓の脾が誤作動を起こしやすいです。消化吸収システムの脾は、心と体の維持に必要なものの製造工場なので、脾が働かなくなると心身ともにダウンしやすくなります。

脾が嫌うものは、心と体の緊張、冷え、湿気、思い悩むこと、暴饮暴食。冷たいものの飲食や、エアコンで冷えすぎないように気を付けましょう。

それと同時に、立秋以降の対策も取り入れていくことが大切です。立秋を過ぎると、少しずつ乾燥し始めます。この乾燥は飲み水では潤わせることができます、食



イラスト：小川 良

真夏だからこそ秋の準備を

物から作ります。

汚れた水はしっかり出して、必要な潤いを作っていくことが8月初旬の養生です。汚れた水がたまっていると舌にべったりした苔がつきます。苔越しに舌のピンク色が見えるのが良い状態ですので、舌も確認してください。

汚れた水を出すものは、枝豆、そら豆、エリンギ、パジル、さば、しじみなど。必要な潤いを作るものは、さつまいも、豆腐、エリンギ、オクラ、ズッキーニ、冬瓜、トマト、梅、レモン、松の実、ほたて、鵜卵など。

パジルと松の実で作るジェノベーゼをトマトにつける、さばを梅干しと煮るなどがおすすめです。エリンギと梅はどちらの作用もあるので、工夫して取り入れてください。

食べ物も大事ですが、消化吸収システムの脾が正しく働くことが必須です。脾が嫌うことを避けながら、8月も元気に過ごしましょう。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。