

「脾」を働かせ梅雨を乗り切る



健康への効果を期待して体に良いものを食べても、すぐに結果が出る人と出ない人がいます。その違いは消化吸収力。食べ物を消化して吸収する力が足りない人は、体に十分に栄養を運ばずに体外に出してしまいます。

この仕事をしているのが「脾」というシステムです。「食べ物から体に必要なものを造り出す」という仕事のことです。脾臓のことではありません。食べ物で健康になるた



イラスト：小川 良

めには、この脾の働きが重要
です。

でも、脾はとてもデリケート。ストレスや冷え、思い悩みなどで、正常に機能しなくなります。そうなるとう、食欲不振、下痢や軟便など胃腸系のトラブルが出ます。人間関係だけでなく、環境や気温の変化もストレスの原因となります。動物が寒くなると冬眠するように、体の中も冷えると動きが鈍くなります。冷たいものを食べ過ぎたり、エアコンの冷たい風に当たり過ぎたりしては、内臓も冷えてしまいます。

そして、梅雨の時期にも注意が必要で、脾は湿気が大嫌いで、湿度が高くなるとくると仕事をしなくなります。その結果、エネルギー不足でやる気が出なくなったり、水

分代謝が悪くなって尿の回数や量が減ったり、むくみやすくなったりします。

夏バテしないためにも、脾にはご機嫌に働いてもらう必要があります。そんなときにぴったりなのが、空豆、枝豆、緑豆などの「緑色の豆」。ハト麦、トウモロコシ、黒豆などもおすすめです。トウモロコシはヒゲに利尿作用があるので、購入するときにはヒゲ付きのものを選びましょう。

ご飯を炊くときにハト麦と昆布、皮をむいたヒゲ付きトウモロコシ、塩少々を入れると、梅雨のむくみ対策に飯になります。炊き上がったら、トウモロコシを取り出して包丁で実を取り、ご飯と混ぜてできあがりです。ぜひお試しください。



池田哲子（いけだ・のりこ） 神戸・元町で漢方薬房と薬膳サロンを運営する「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間約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。