

トマトは冷やし、エビは温める



暑くなると、冷たい食べ物や飲み物が欲しくなります。でも、ずっと冷たい物をとっている、内臓が冷えてしま

います。体を冷やすすぎすぎずにクールダウンしたいとき、おすすめののがトマトです。トマトは体を冷やす食べ物なのです。体が熱いほうに傾いたときに、余分な熱を冷やしてくれます。そして、トマトはどの湯きを潤してくれるという仕事もします。



イラスト：小川 良

暑い時期のバーベキューやスポーツのときには、冷やしトマトで熱中症予防もできます。冷やす作用があるトマトの性質は、調理の際に加熱しても変わりません。熱々のトマト鍋は、体感的には熱く感じますが、実は体を冷やしているのです。

では、冬にトマト鍋が食べなくなったら、どうすればいいのでしょうか。体を冷やさぬように、エビや唐辛子などの温める作用のある食べ物を入れて、バランスを取りましよう。

冷やす作用があるものには、ゴーヤ、ナス、スイカなどの夏野菜や南国フルーツのバナナもあります。便秘にはバナナがよいことはよく知られていますが、冷え症の人は

控えるにしましょう。

このように、食べ物には「冷やす物」と「温める物」があります。暑いときには冷やす物、寒いときには温める物を選んで食べ、バランスを整えましょう。

- 【体を冷やす食べ物】春雨、緑豆、キュウリ、トマト、ナス、ズッキーニ、セロリ、モヤシ、スイカ、アサリ、牛タン、馬肉、プーアール茶、緑茶など
- 【体を温める食べ物】ショウガ、ニラ、ネギ、黒糖、ラッキョウ、エビ、マグロ、赤ワイン、ブロッコリー、クリ、ブドウ、ウナギ、タイ、豚肉など



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。