



暑くてたくさん汗をかいたら、体から出た水分を補充しておかないと、体の中の冷却水不足が起ります。これが、のぼせや熱中症の原因になります。

熱中症は、体に中庸(バランスの良い状態)よりも熱がたぐさなこともっているので、熱を取り除きながら水を補充してください。この水は体に必要な水で、水を飲んでも増えません。トマト、ナス、ゴーヤなどの夏野菜を多めに食べてください。特にトマトは熱を取るとともに体に必要な水分を作るので、おすすめです。

のぼせは、中庸よりも冷却水が少ないことから熱さを感じているだけで、本当は体に熱がこもっていません。体を冷やすのではな



イラスト：小川 良

水分補充にも注意が必要

く、冷却水を増やす山芋、オクラ、豚肉、豆腐などを食べてください。

前者の暑がりタイプの方は、のどが渇いたときに水分を一気に飲んでも構いませんが、後者ののぼせタイプの方は、のどが渇いても一度にたくさん飲まない方がいいでしょう。もし必要以上の冷たい飲み物を飲むと、胃腸が冷えてしまいます。自然界の動物が寒いと冬眠するように、消化吸収システムは寒いと動かなくなります。

そうなること、食べたものから体を動かす気を作ることができず、内臓も動かす疲れやすくなります。そんなとき、元気を付けよつと焼き肉など消化が悪いものを食べると、下痢をしたり体調を崩して体力が落ちて夏バテしてしまいます。

体の熱さをのどの渇きと飲む量でチェックして、胃腸を健やかにして元気に夏を乗り切りましょう。



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カサベラ花隈B102、☎078・381

・5665、月・火曜日休)。