



お盆を過ぎると風が変わり、八百屋さんに並ぶ野菜や果物も変わってきました。暑さはまだまだ続きますが、季節は秋に近づいています。

秋は空気が乾燥します。そして、その乾燥を嫌うのが肺というシステムです。西洋医学の臓器ではなく、漢方の世界では呼吸器系の仕事以外にもいろいろなことをしているシステムと考えます。呼吸、声、病気になる力などをコントロールしていて、皮膚、鼻、大腸などにも影響します。肺のシステムが乾燥でダメージを受けると、鼻や肌が乾燥したり、のどが渇いたりいからっぽく感じたり、空咳やせんそくが出たり、便がコロコロして出にくくな

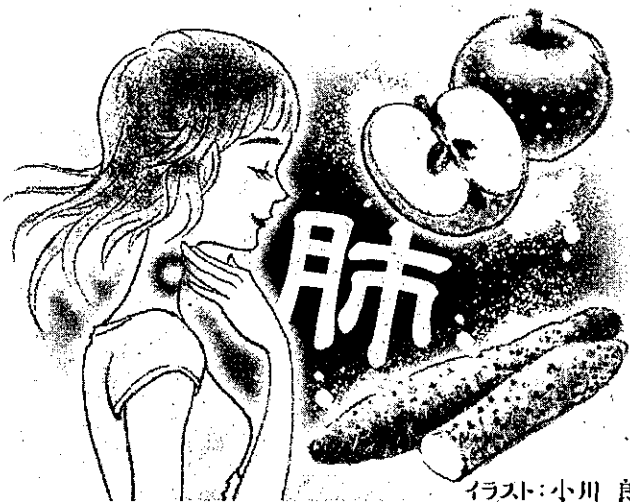


イラスト:小川 良

秋の乾燥、体の中から潤いを

ります。かせなどのウイルスは、乾燥していると粘膜に付着しやすくなります。鼻やのどが乾燥すると感染して、のどが炎症して発熱することもあります。乾燥が気になるときは、加湿器やマスクを上手に使いましょう。

夏に水分がとれていなかったり、汗で水分を消耗した方は、そこに秋の乾燥が入ると一気に乾燥のスピードが上がります。しっかりと肺を潤わせるべきですが、それは飲み物では増えません。食べたものから、肺に関連するところの潤いを作り出しましょう。

その潤いを補うのがイチジクやナシです。甘味と酸味で潤いを作るので、甘酢漬けやピクルス、酢の物などもおすすめてです。

その他にも豆腐、豆乳、オリブ、ナツメ、オクラ、ウメ、レモンなどが体に必要な液体を作り出します。肺そのものをサポートするのは山芋、ギンナン、スタチ、松の実、白キクラゲ、蜂蜜などです。



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・火曜定休)。