



湿度が高い日が続いています  
が、自然界の湿度が上がると「湿  
邪」となって体に入ります。

湿邪には重たさ、ねばり、  
通さないという性格があります。  
体がだるく感じる、むくむ、口  
中がべたべたする、気血の巡りが  
悪くて動きづかい、関節が重く痛  
むなどさまざまな症状が出やす  
くなります。

消化吸収システムの「脾」は湿  
邪が苦手で、湿邪が増えるとパワ  
ーダウンします。そうすると、食  
べたものから体に必要な栄養を作  
ることができず、疲れやすい、や  
る気が出ない、内臓の動きが悪く  
なる、汗や尿などの排泄がうまく  
できない、軟便や下痢になるとい

### 梅雨は体の「水はけ」に注意

う症状が出てきます。そこに、暑  
いからといって冷たい食べ物や飲  
み物がたくさん入ると、さらに脾  
は動かなくなり、ますます。

今年、漢方の年回り、脾が弱  
りやすい年。今年の梅雨は特に気  
を付けたいといけません。ハトム  
ギ、黒豆、アスパラガス、キユウ  
リ、ズッキーニ、トウモロコシ、  
ナス、アサリ、コンブ、ハモ、ワ  
カメなどで体の「水はけ」を良く  
しましょう。

暑い時は冷たい食べ物や飲み物  
でなく、体をクールダウンさせる  
トマト、キユウリ、ゴーヤ、ナス  
などの夏野菜をうまく使つと、脾  
を傷めず元気に過ごすことができ  
ます。一晩水に漬けたハトムギを  
水と一緒に鍋で軟らかくなるまで  
ゆでた後、くっつかないように少  
し乾かしてから保存袋に入れて冷  
凍しておくのが便利です。

スープ、煮物、サラダなどに加  
えれば、脾を健やかにしてむくみ  
を改善する薬膳になります。



イラスト：小川良



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  
膳美食サロン」(神戸市中央区  
北長狭通6の2の15カサペラ花  
隈B102、078・381・  
5665、月・火曜定休)。