



暑くなると汗をかくので水分補給が大切ですが、人によって必要な分量が違います。明らかに体が熱くて尿の色が濃くて少ない場合は、しっかり補給した方がよいですが、のぼせているだけの方は一度に水分を入れると胃腸が弱ります。

熱いのかのぼせているのかは、飲み物を飲んだときの量を見て判断してください。一気に減っていればかなり熱いのですが、しばらく時間が経ってもほとんど減っていない場合は、のぼせていることが多いです。その場合、少しずつこまめに飲んでください。のぼせている人は、体の冷却水が不足して熱さを感じているだけ

## のぼせタイプ、水分は少しずつ

なので、おなかが冷えていることが多いです。おなかや背中、足首などを触って冷たくないかも確認してください。

体が熱い方は汗をかくとスッキリしますが、のぼせタイプや疲れている方は汗をかくと疲れやすくなります。サウナ、ホットヨガなどでたくさん汗をかいて疲れる方は、一気に汗をかくよりも半身浴などゆっくり汗をかくほうが体の負担が減ります。体は熱くないのに汗が止まらない方は、汗を止めるパワーがない疲れしている方です。

熱くて汗かきの方は、トマトやゴーヤなどの冷やす夏野菜を多めに食べてください。のぼせタイプの方は、冷却水を作る豚肉やオクラを、汗が止まらないお疲れタイプの方は、酸味のレモンや梅干しなどを足してみてください。

老廃物を出す汗も、必要以上に出すと体のバランスを崩すことがあります。上手に汗をかいて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



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「映美堂」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「映美堂 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カサベラ花隈B102、07883881・5665、月・火曜定休)。