

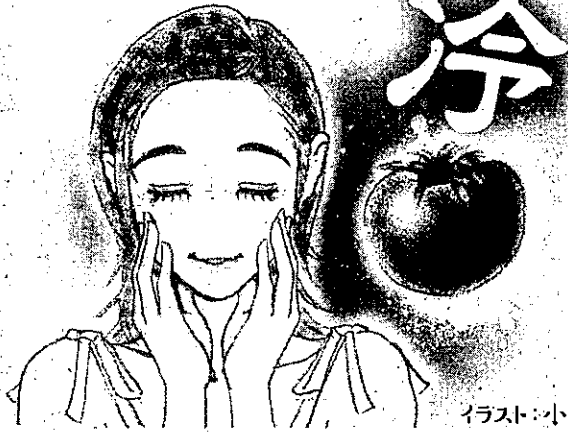


暑くなると、冷たい食べ物や飲み物が欲しくなりますが、あまり冷たいものはかりとっていると胃腸が冷えてしまいます。

自然界の動物たちが寒くなると丸まって冬眠するように、内臓も冷えると動きが悪くなります。特に消化吸収システムが冷えて動かなくなると、食べ物から体に必要な栄養を作ることができなくなり、疲れやすくなったり免疫力が低下したりします。

食べ物から血を作ることができないと、巡らせるだけの量がないため血流も悪くなり、血管系の病気になるやすいです。適度な運動をしたり、お風呂にゆっくり入って内臓が冷えすぎないようにしましょう。

体をクールダウンするには夏野菜がおすすすめ。冷たい食事では



イラスト：小川 良

## 夏野菜で体をクールダウン

### ■冷やす食べ物

ハトムギ、春雨、豆腐、アスパラガス、キュウリ、空心菜、白ウリ、ズッキーニ、セロリ、ナス、ミョウガ、緑豆モヤシ、キウイフルーツ、スイカ、バナナ、メロン、アサリ、コンブ、ヒジキ、ワカメ、緑茶、プーアル茶など

く、クールダウンする働きのある食べ物でも緩やかに体の熱感が取れます。

トマト、ゴーヤ、ナス、ズッキーニなどの冷やす食材は、加熱をしても作用は変わりません。胃腸の調子を崩さずクールダウンすることができます。

夏野菜を小さく切って煮るラタトゥイユを作っておくと、冷や奴や鶏のソテーに乗せたり、スープにもアレンジもできて便利です。また、血流を長くして疲労を回復する酢漬のピクルスも、これからの季節にぴったりです。

温度的に冷たいものではなく、クールダウンする作用のある食べ物を使って夏を元気に過ごしましょう。



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。自身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カサハラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。