



立春、立夏、立秋、立冬と季節の前に「立」がつく日が年に4回あり、その前の18日間ほどを土用といいます。今年の立秋は8月8日で、夏の土用は7月20日～8月7日となります。

昔から、土用の時期は引越いや新築など土に関することが避けられてきました。農作物を生み出す土は、人間の体でいうと食べ物から体の栄養を作り出す消化吸収システムにあたります。

年に4回ある土用は季節の変わり目で、この消化吸収システムの「脾」がバランスを崩しやすいとされます。この脾は湿気が苦手なので、梅雨の時期と夏の土用が重なると湿気はさらに大きく崩れていきます。

その上、今年は「土運不及」と



イラスト：小川 良

夏の土用、ウナギよりもウリ

1年間を通して脾が傷む年。三拍子そろった今年の夏の土用は、下痢や軟便になりやすいです。食欲がなくなると体のエネルギーや潤いを作ることができないので、やる気が出なくなり、体も内臓も脳も動かしにくくなります。脾が嫌う冷たい物のとり過ぎや暴飲暴食、ストレスを掛けすぎることや思い悩むことは避けて、早寝早起きを心がけましょう。

この時期にとりたいたいものは、「瓜」という字が付く野菜。白瓜、まくわ瓜、胡瓜、苦瓜、西瓜などです。これらの食べ物には体にたまった湿気を取り除き、消化吸収システムを整えます。1日にひとつ、「瓜」が付くものを食べましょう。

飲み物なら、元気を付けてのどを潤わす甘酒がおすすめです。冷えが気になるときはショウガ、のどの違和感やせきが気になるときは豆乳、熱中症や夏バテ予防には蜂蜜とレモンを加えて飲んでください。



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カサベラ花限B102、078・381・5665、月・火曜定休）。