



毎日体温を超える気温の猛暑が続いていますが、8月8日には秋の誕生日となる立秋を迎えました。まだまだ暑い日は続きそうですが、曇り日差しが変わってきて季節は秋に移り始めます。

夏の邪気は暑邪で、熱く燃えて水を蒸発させる性格です。この暑邪が体に入ると、体が熱くなって汗をかき、体液を含む水分が減ります。

秋の邪気は燥邪で、乾燥して水分を奪います。夏に汗をたくさんかいたり、体が熱くて水分が減っているところに燥邪が入ると、一気に乾燥症状が進みます。

秋の臓腑は肺で、気管支、のど、鼻、皮膚とつながり、大腸にも影響があります。のどが渴いて

秋に備え白い食べ物を

詰まるような感じがする、空咳が出る、鼻がむずむずしたり、しゃみが出る、皮膚が乾燥する、かゆみを伴う皮膚炎が出る、便が硬くなるという症状が出始めたら要注意。肺のバランスが乱れてのどが乾燥すると、かぜを引きやすくなるので、マスクなどで乾燥を防ぎましょう。

乾燥が苦手な肺に潤いを与えるのは白い食べ物で、山芋、ナシ、白じま、白キクラゲ、レンコン、杏仁など。松の実、クコの実、スダチ、イチジク、リンゴ、はちみつなども同じ作用があります。

体液を作るものは豆腐、オリブ、ナツメ、アスパラガス、オクラ、キュウリ、白ウリ、ズッキーニ、トウガン、トマト、ウメ、レモンなどです。

食事に白いものを入れる、飲み物にはちみつやレモンを加える、ご飯に梅干し、杏仁豆腐にクコの実などを添えるのも夏の終わりの養生となります。水を飲んでも体の潤いは増えないので、食べ物でしっかり補給しましょう。



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「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)。