

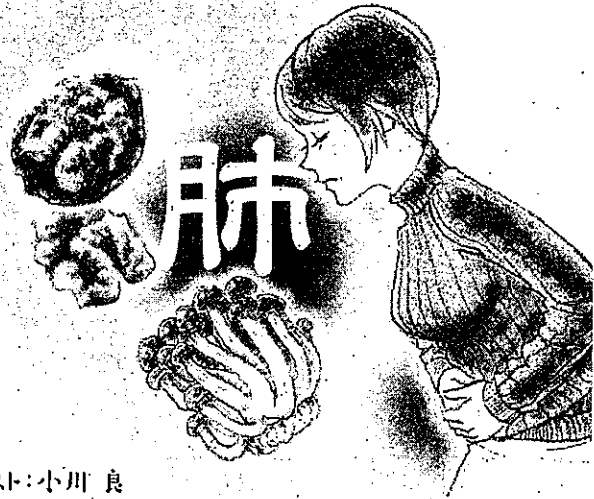


秋分の日を過ぎると、一気に秋めいてきて空気が乾燥し始めました。外気が乾燥すると、内臓も乾燥しがちです。

特に肺は乾燥が苦手です。秋にバランスを崩しやすい、肺の影響を受けやすい大腸も乾燥します。すると便秘も乾燥して硬くなり、コロコロ便になります。

今の季節の便秘は乾燥が原因の可能性が高いので、大腸を潤わせるものを食べましょう。蜂蜜、クルミ、ごま、杏仁、松の実、シメジ、マッシュルーム、アボカド、ヨーグルト、ごま油などです。

シメジは、消化吸収システムを整える鶏肉と一緒に炊き込みご飯にしたり、しぐれ煮にして白ごまを振りかけると、胃腸が整って便



イラスト：小川 良

便秘につながる秋の乾燥

が出やすくなります。ヨーグルトに蜂蜜をかけるのも、乾燥タイプの便秘におすすです。

シヨウガの蜂蜜漬けを作っておくと、サツマイモを煮るときや豚のシヨウガ焼きを作るときに使ったり、マフィンなどのスイーツにも使えます。クルミには尿トラブルや慢性のせき、足腰のたるさを改善したり、脳を健やかにする健脳作用もあります。炒めものやトッピングなどに少しずつ使ってみてください。

便秘の原因はいろいろありますが、乾燥タイプの便秘の特徴は、口やのどが乾燥する、空せきが出やすい、肌が乾燥してかゆみを感じるなどです。これらの症状を伴う場合は、毎日少しずつ先述した食材を食事に取り入れてみてください。

潤わせるものは、食べ過ぎると胃もたれを起こすこともありますので、無理をせずおいしく食べる量を食べましょう。



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カサハラ花隈B102、078-3381・5665、月・火曜定休)。