



セミが鳴き出し、いよいよ本格的な夏が近づいてきました。これからどんどん暑くなり、汗をかきやすくなります。

脱水症状を防ぐために水分をとりませんが、体に必要な水分は飲み水だけでは補えません。

内臓を動かすための液体や正常な分泌物(涙、唾液、胃液、汗、尿)などは、津液と呼ばれます。

暑くて大量に出る汗も津液の一つですので、夏には津液を増やすことを意識しなければいけません。

体に熱がこもっていると汗でクールダウンしようとして津液が減ります。そこで、汗をかかずにクールダウンするものと、津液を作るものを一緒に食べると熱中症予防にもなります。



イラスト：小川 良

## 脱水症状を防ぐために

これが同時にできるのがトマト、豆腐、アスパラガス、キュウリ、白ウリ、ズッキーニ、冬瓜などです。

またセロリ、青梗菜、ナス、緑豆もやし、アサリ、ヒシキ、ワカメ、牛タンなどは、体の熱感をクールダウンします。

津液を作るウメ、すだち、オリブ、レモン、ヨーグルト、甘酒、キウイフルーツ、スイカ、ピワ、モモなどと一緒にとると良いでしょう。

冷奴に小さく切ったトマトをのせたり、レモンで牛タンを食べたり、あとはキュウリとワカメの酢の物やアサリとアスパラガスのパスタなどがおすすめです。

夏は一度にたくさん発汗するだけでなく、少しずつ発汗したり、寝汗をかいたりするので、想像以上に津液が減っていきます。

水分をしっかり摂取することも大切ですが、クールダウンと津液を作る食べ物を食べて、熱中症になったり、夏バテしたりしないように過ごしましょう。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。