



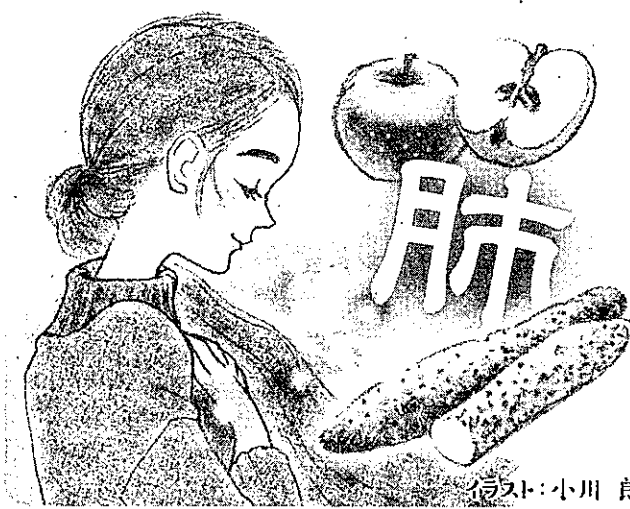
秋分の日を過ぎると陰の季節となり、乾燥や寒さを感じるようになります。

空気が乾燥すると、内臓の肺も乾燥します。肺は鼻、のど、気管支、肺臓を含むシステムで、皮膚や大腸にも影響があります。とてもデリケートな内臓で、乾燥するとすぐにバランスを崩してしまいます。

肺が乾燥すると、のどや鼻の違和感、空咳、たんがからむ、肌の乾燥、便がコロコロする便秘などの乾燥症状が出やすくなります。

肺は、ウイルスなどが体内に入らないように、皮膚の近くでバリア機能の役割もしています。

乾燥で肺のバランスを崩すとバリア機能も低下して、ウイルスなどが侵入しやすくなるので、これからの季節は乾燥対策として肺を



### 秋の乾燥に注意

潤わせることが必須になります。肺を潤わせる食べものは、山芋、白キクラゲ、黒キクラゲ、ゆり根、イチジク、すだち、ナシ、リンゴ、ぎんなん、松の実、ハチミツなど。

これらの食べ物に潤いを生み出す黒米、黒豆、アスパラガス、ニンジン、ホウレンソウ、黒ごま、イカ、カキ、ブリ、ホタテ、うずら卵、鴨肉、鶏卵、チーズ、ヨーグルトなどを一緒にとると、さらに効果的です。

ナシをハチミツと白キクラゲでコンポートにしたり、イチジクをジャムにしたりしておけば、ヨーグルトと一緒に食べれることもできます。

ゆり根とぎんなんでご飯を炊けば、秋らしくなります。また鶏卵で作る茶碗蒸しに、ゆり根、ぎんなんを入れると肺が潤うものになります。

砂糖をハチミツに変えることもおすすめです。外気の乾燥が気になるようなら、加湿器を使うなど工夫しましょう。



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カサペラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。