



夏の誕生日である立夏(5日)が過ぎ、これから陽が増えていきます。そうなるに、心も体も活動的になりますが、増え始めの今の季節はバランスを崩しやすいときでもあります。

食欲や睡眠をコントロールしている自律神経が乱れると、感情のコントロールが難しくなり、心身のバランスが悪くなってしまいます。そして、やる気が出ない▽食欲をコントロールできない▽眠れない▽夜中に余計なことを考えて落ち込むといった症状が出やすくなります。

いわゆる「五月病」というものですが、これには「興奮タイプ」と「栄養不足タイプ」の2つがあります。

興奮タイプは、物音も人の会話に敏感になり、イライラや強い頭

夏に向けての養生

痛が起きやすくなります。また、少し脈が速くなって動悸がしたり、呼吸も浅くなったりするので、香りをうまく使って深い呼吸を心がけましょう。セロリ、タマネギ、ピーマンなど独特な香りがある食べ物がおすすめです。飲み物や花の香りも楽しんでください。

栄養不足タイプの方は、夜になるほど落ち込みやすく、ため息が増えるので早めに寝ましょう。心と脳に栄養を与えるのは、ヒジキです。ニンジンを目を健やかにするので、パソコンやスマートフォンでの作業が多くて疲れやすい方は、ヒジキの煮物にニンジンを加えてください。

疲れやすさを感じる方はそこに大豆をプラスしましょう。ご飯と一緒にいただくことで、疲れた心と体に栄養を与えて健やかにしてくれます。

空が広がってくる季節です。いろいろと制限の多いご時世ですが、たまには空を見上げて、にっこりして深呼吸をしてみてください。



イラスト:小川 隼



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)。