



6月に入り、気温が上昇してききました。この時期に気をつけたいのは、水の量です。ここでいう水とは、体に必要な潤いとしての「津液」のことです。汗をかいたり尿を出したりすると、この津液が減ります。気温が上がると汗をかいて体温の調整をしますが、湿度が高いとそ

水分不足に注意を

れに気づかないこともあり、いつの間にか脱水症状に近い状態になっていることもあります。

津液が減ると、尿の色が濃くなったり、便が硬くなったりします。喉の渇きも感じる場合は、水分摂取量を少し増やしてみてください。ただし、消化吸収システムが乱れやすい季節に過剰に水分を摂取すると、胃腸をいたためてしまうので注意が必要です。

津液は飲み水だけでは増えないので、食べ物で作ります。白米、梅干し、アスパラガス、レモン、トマト、オクラ、キュウリ、トウガン、リンゴ、キウイフルーツなどに津液を作る働きがあります。

おすすめのものは、オクラとキウリの梅ししょうゆあえ。また、ご飯に梅干しをそえるだけでも脱水予防ができます。

甘味と酸味で潤いを作るので、リンゴやキウイだけでなく、ピクルスや甘酢漬けなども良いです。

レモンを切って、レモンの10〜20%の塩で漬ける塩レモンも、これからの季節の養生食と

なります。

津液の不足が続くと、体の冷却水も減って、のぼせやほてりの原因にもなります。さらに血行障害を引き起こす可能性もあるので、しっかりと津液を増やしましょう。

また、せっかく津液を作ってもめぐらなければ意味がありませんので、適度な運動をしてストレスをためず過ごしてください。



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)。