

# 薬膳のススめ



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(しよび)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・3881・5665、月・火曜定休)。

## 汗のかきすぎに注意を

これから本格的な夏を迎えると、疲れやすくなったり、やる気が出なかつたりすることが増えます。

これは、漢方医学でいう「気」が減ったことが原因です。気は内臓を動かす、汗を出したり止めたりする働きをしています。

汗を出すときは、汚れた水を汗に変化させる▽汗を体外に出す▽汗を止める▽という気の働きが関係しています。つまり、汗をたくさんかけばかくほど、多くの気を消耗するようになるのです。

暑い日にたくさん汗をかいたら、減った水分を食べるものから作る「生津」と、気を作る「補気」をしまし

よう。

動かすことが必要なので、その工場の「脾」を整える「健脾」も同時に行います。気が少ないと汗を止める



行方:小川 良

ことができないので、酸味のキユツと引き締める作用を使って止めることも有効です。

また酸味に甘味を加えることで体に必要な潤いを作ることができるので、夏の食事には酢の物やピクルスなど一品を加えましょう。

夏の暑さ対策としてクールダウンしながら生津するものは、豆腐、キユウリ、ズッキーニ、トウガン、トマト、スイカ、ピワ、緑茶など。

補気するものは、米、サツマイモ、ジャガイモ、ヤマイモ、大豆、豆腐、アスパラガス、枝豆、カブ、サヤインゲン、シメジ、アボカド、イワシ、ウナギ、エビ、サケ、タコ、牛肉、鶏肉、豚肉などです。

サケとアボカドのマリネ、鶏肉と夏野菜の甘酢あんかけ、タコとヤマイモとキユウリの酢の物、豆腐と豚しゃぶのサラダなどを食べて、夏バテしないようにしましょう。