



7月20日から8月6日まで夏の土用期間で、8月7日は立秋です。年に4回ある土用期間は消化吸収システムが乱れて、食べたものから体に必要な栄養を作りにくくなります。

特に夏の土用は気温と湿度が上がって過湿になり、冷たいものや簡単な食事で済ませがちで、栄養が足りず体力を消耗しやすいです。さらに、暑くて汗をたくさんかくと、体に必要な水分が減ります。食べ物で作るより汗で出る方が多いと、体は脱水状態になります。体力がないと体内の水を運べないので汚れた水が排泄できず、むくみを生じます。必要な水がなく、汚れた水がた

水分不足にご注意

まり、熱中症のような体のだるさを感じやすくなります。体に必要な水を作り、汚れた水はしっかりと尿で排泄しましょう。

どちらもしてくれるのが、きゅうり、白瓜、ズッキーニ、冬瓜、はよこしり、まへわりりなどの瓜系の食べ物です。エアコンで冷えたり、湯船につからずシャワーで済ませたりしている方は内臓が冷えているので、豆板醤や辛子などの辛味をうまく使うと良いです。

立秋からは自然界で乾燥の気が増えてきて、肺が傷みやすくなります。肺を潤わせる山芋、白キクラゲ、ズッキーニ、れんこん、いちじく、すだち、梨、桃、りんご、松の実、チーズ、牛乳、はちみつ、氷砂糖などを少しずつ足していきましょう。

陽の季節から陰の季節に移行していく時期は、免疫力も下がります。睡眠時間をしっかりと取って、心身のバランスを乱さないように養生しましょう。



イラスト：小川 良



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カサペラ花限B102、078・381・5665、月・火曜定休)。