薬膳のススメ

舌を見て夏バテ対策

9月に入り、朝晩が少し過ごしやすくなってきましたが、胃が弱って夏バテをしている方も多いです。夏バテとひとことで言ってもいろいろなタイプがあります。今回は舌で診断する方法をお伝えします。

舌全体が大きくて張りがなくぼってりし、舌の半分から奥に歯型がついているときは、体が疲れています。食べることでも疲れるので、おかゆやスープなどを少しずつ食べてください。

さらに、舌の表面に水が浮いているように光っているときは、汚れた水をため込んでいます。キャベツ、いんげん豆、バジル、さば、はとむぎなどで排泄(はいせつ)しましょう。

舌の苔(こけ)がべったりしているときは、消化が追いついていない証拠。苔が白いときは、冷たいものやエアコンなどで胃が冷えて働いていません。

ショウガ、しそ、ねぎ、かぶ、さけ、とりにく、サンショウ、唐辛子などで温めましょう。苔が黄色いときは、暴飲暴食で胃に熱がこもっています。

脂っこいものやアルコール、香辛料などを控えて、ニガウリ、トマト、きゅうり、青梗菜、うりなどで体を冷やしましょう。苔がないときは、体の冷却水が減ってのぼせています。

上半身は熱く感じてのども渇きますが、あまりたくさん水分が飲めないのが特徴です。さつまいも、アスパラガス、豆腐、おくら、トウガン、にんじん、梅干し、ホタテ、豚肉、ヨーグルトなどで潤いを作りましょう。

食欲がなければ、いちじく、梨、桃が良いです。食欲の秋を迎える前に、しっかり胃を整えましょう。

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―薬膳スクール健膳美食サロン」（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）。