



7日は立冬です。これから寒さが厳しくなっていくと同時に、空気が乾燥します。肌の乾燥を改善するためには、体の中から整えましょう。

肌は血という栄養をたっぷり含んだもので作られるので、基本的に補血の食べものを選びます。黒豆、しめじ、にんじん、ほうれんそう、なつめ、黒ゴマ、松の実、あさり、穴子、いか、いわし、牡蠣、かつお、さば、さわかう、さんま、たこ、ひじき、ぶり、まぐろ、牛肉、鶏レバー、羊肉、豚肉、卵、牛乳などです。

これらの食材と次のタイプ別の食べものを一緒に食べることで、乾燥した肌に潤いを与えることができます。

疲れやすい、食後に眠い方は、じゃがいも、さつまいも、山芋、かぼ、しいたけ、えび、さば、う



イラスト：小川 良

乾燥肌 タイプ別に整えて

ずり卵、甘酒、ワインなど気を作る補血のものを一緒にとりましょう。貧血っぽかったり、記憶力の低下やコロコロ便が気になったりする方は、先ほどの補血のものを多めにとりましょう。

軟便、食欲がない方は、米類、ソバ、大豆、豆乳、かぼちゃ、カリフラワ、ブロッコリー、れんこん、りんごなど消化を整える健脾のものをよく噛んで食べましょう。

腰がだるかったり、慢性疲労や加齢による体力の低下が気になったりする方は、山芋、黒豆、ブロッコリー、クルミ、黒ゴマ、えび、干し貝柱、たい、鶏肉、鶏レバー、羊肉などの補腎のものを一緒にとりましょう。ひとことで乾燥肌といっても原因はいろいろあります。

タイプ別の薬膳でお肌を潤わせて、乾燥しやすい冬を元気に過ごしましょう。



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カサペラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜日定休)。

訂正 10月3日付「薬膳のススメ」の記事中、「気のコントロール」とあるのは「気のコントロール」の誤りでした。