



7月に入ると夏本番で、気温も上がってきます。外気の上昇とともに体の中にも熱がこもりやすくなります。

冷たい食べものや飲みものをよくとりがちですが、とりすぎると胃腸が冷えて機能が低下してしまいます。胃腸が弱ると、食欲が落ちて食べものから栄養を作ることができず、体力が落ちてしまいます。

冷たいものではなく、食べものの働きでクールダウンをしましょう。体の熱感を取って冷やす働きを清熱といえます。豆腐、アスパラガス、きゅうり、クレソン、ズッキーニ、青梗菜、トウガン、豆苗、トマト、なす、もやし、あさり、昆布、ひじき、わかめなどで



イラスト:小川 良

## 胃腸冷やさず体クールダウン

これらは加熱しても、冷やす作用は変わりません。胃腸を温めて冷えから守る働きを温中といいます。米麹、かぶ、シヨウガ、ディル、にんにく、みょうが、サケ、鶏肉、コシヨウ、サンシヨウなどです。

夏におすすめのメニューは、これらを組み合わせるものです。サケと夏野菜のホイル焼き、トウガンとシヨウガのスープ、なすと鶏肉の炒めもの、トマトとディルのマリネ、豆苗とかぶのサラダ、もやしと豆腐のピリ辛炒め、きゅうりの米麹漬けなど。

酸味には汗の過剰な分泌を止める働きがあり、甘味と一緒に使うと汗で失った潤いを作るので、ピクルスや酢の物もおすすめです。

7月20日からは夏の土用期間が始まります。土用期間は胃腸のバランスが乱れやすいので、今からしっかり整えておきましょう。デスクワークの方は靴下やレッグウォーマーで、足元の冷え対策も忘れずに。



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、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(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・火曜日休)。