



薬膳で食べ物を選ぶときに使う漢方医学の考えでは、バランスを大切にします。季節と体のバランス、内臓同士のバランス、感情と内臓のバランスなどがありますが、もつひとつ大切なバランスが寒熱です。

体が冷えているタイプを寒証、体に熱がこもっているタイプを熱証といい、証はタイプという意味です。炎症や高揚する気持ちで体が熱く感じることも熱といわれ、発熱していなくても熱証になることがあります。

逆に、高熱が出ていても体が寒ければ寒証で、インフルエンザなどで体温が高いといっても、必ずしも熱証ではないのです。体温が高くても悪寒がして寒ければ、それは寒証なので温めないといけません。

高熱でも冷え感じれば温めて

寒証か熱証かを診断するポイントは、のどの渇きです。体が熱いと汗をかいたり、体内の水分が蒸発するので、のどが渇きます。

のどが渇いてたくさん水分が飲めるときは熱証です。そのような場合におすすめののがトマトです。トマトは体を冷やして体に必要な水分を作ります。

もし、のどが渇かず寒さを感じるようなら熱証ではなく寒証なので、ショウガやネギなどで体を温めましょう。

また、熱証で水分が減ると腸内の水分も減って便が固くなります。便秘になると、さらに熱がこもって高熱になるので、高熱が出ているときは潤腸作用のある食べ物で便秘を解消しましょう。

バナナは高熱時の便秘にはぴったりのですが、とても体を冷やすので、冷え症の方の便秘には合いません。

寒熱をしっかり見極めて、カゼやインフルエンザになっても早く回復できるようにしましょう。



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カサペラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜日定休)。