



暑い日が続くと汗をたくさんかきますが、汗をかくとときには多くの「気」を使うので、夏の後半は疲れが出やすくなります。

体内の水を汗に変えるとき、汗を皮膚から外に出すとき、そして出過ぎないように止めるときなど、それぞれ気が働くからです。

熱い体をクールダウンするために汗をかきますが、かきすぎると体力を消耗して夏バテの症状が出てきます。

さらに、暑くて体がだるいので、冷たい飲みものや食べ物を口にしがちですが、そうなるとう度は内臓が冷えて、体力が落ちてしまいます。

体力が落ちると気も減るので、汗が止められなくなり、疲れやすくなるという悪循環に陥ってしまいます。

そこで、おすすめなのが酢です。



イラスト：小川 良

夏バテ予防に酢を

酢の酸味で、汗の出過ぎを止めて疲労を回復します。また、汗をかきすぎると血の量が減り、血流が悪くなりますが、酢は血流を良くしてくれます。

酢は、血の量を増やすニンジンと一緒にとると良いです。細く切ったニンジンを酢、はちみつで漬けると、サラダやトッピングなどに使えます。酢もニンジンも、消化を促進する働きもあるので、食欲が落ちやすい夏にぴったりです。

また、夏野菜を使ったピクルスもおすすめです。体をクールダウンするキュウリやゴトヤ、消化を促進して目に栄養を与えるニンジン、血流を良くするタマネギ、イライラした気持ちを落ち着かせるセロリなど、症状に合わせて選んで漬けてください。

エアコンなどで胃腸の冷えが気になる方は、唐辛子やクローブなどのスパイスを入れると良いです。

またまた猛暑が続きそうですが、酢をつまみ使って夏バテしないように過ごしてください。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休）。