

薬膳の ススメ

5月5日に立夏を迎えます。自然界では夏の準備が始まっていて、その気の影響を私たちも受けます。夏と言つと暑さを連想しますが、湿度も高くなるので湿度対策も必要です。

暑さは体を熱くするだけでなく、汗などで体に必要な水分を奪います。湿度は汚れた水をため込み、循環を悪くします。本格的な夏になると実感が湧きますが、今の季節はまだまだ感じにくく、早めに対応することが夏の養生につながります。

立夏の前日までは春の土用期間で、特に気をつけたいのが水分の摂取と代謝です。体に必要なきれいな水を作り、たまって汚れた水



イラスト：小川 良

暑さと湿度 対策を

を排泄^{はいせ}すること、体が整います。緑色の房に入っている豆類の枝豆、そら豆、えんどう豆、スナックエンドウなど、ウリ科のきゅうり、ズッキーニ、冬瓜、苦瓜などがおすすめです。ワカメも汚れた水を排出します。

これらの食べ物は、乾燥が始まる秋にはなくなるので、旬の食べ物がいかに大事か分かります。きれいな水を作るものは、豆腐、トマト、さつまいも、レモンなど。豆ごはん、トマトときゅうりのサラダ、焼きそら豆、さつまいものレモン煮、ワカメと豆腐の味噌汁などを食事に取り入れてみてください。

避けてほしいものは、ヨーグルトなどの乳製品です。潤いを作るので乾燥する時期には良いですが、汚れた水をため込みやすい時期にはとりすぎない方がよいです。今の季節にしっかり体を整えて、夏を元気に迎えましょう。



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)。