



湿度が高くなると「湿邪」というものが体に入ってきてます。重く下がる▽濁る▽通さないという特徴があり、むくみやだるさだけでなく、痛みの原因になることもあります。

体の中で汚れた水がたまりやすいのは、手指などの細くて曲がるところ。手を拳にできない、関節に違和感があるというのは、湿邪が原因かもしれません。

患部が冷たく、お風呂などで温めると楽になるなら冷えタイプ、紅く腫れて冷やすと楽になるなら熱タイプの湿邪といえます。

外気の湿度の高さによって症状が出てくる場合は、シンやシヨウガなど少し辛味があつて、発汗作用があるものがおすすすめです。胃腸虚弱でむくみややすい人は、



イラスト：小川 良

梅雨時の痛みの原因

ハトムギ、そら豆、枝豆、セロリ、バジルなどで内臓にたまった汚れた水を取り除きましょう。

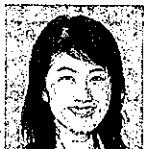
冷えタイプの方は、ヨモギ、トウガラシ、花椒、スパイスがおすすすめです。

熱タイプの方は、温めると悪化するのでクールダウンするクウシンサイ、カニ、セロリなどが良いですが、トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜も良いです。

シンは、めぐりを良くしながら胃腸を整えるので、シン漬けを作つて焼き魚や野菜炒めと一緒に食べると胃がすっきりして食欲も戻ります。

冷やすキュウリ、胃腸を整えるシンやシヨウガ、疲労回復をする山羊、気の回りを整えるピーマンなどを小さく切つて、だしに漬けて、冷ややつこ、豚しゃぶ、蒸し鶏などに掛けて食べると梅雨の養生になります。

湿邪は消化吸収システムにダメージを与えるので、暴饮暴食は避けて、適度な運動をしながらゆっくり過ごしましょう。



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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。