



# 夏を元気に過ごすために



21日は夏至です。1年で陽が極まるころで、本格的な夏を迎えます。自然界には6つの気があり、夏の気は「暑」です。この暑が体にダメージを与えていることを「暑邪」と呼んでいます。暑邪は体を熱くするので喉が渇き、脈が速くなって激しくなります。暑い邪気なので、体の上の方や体表に熱を運び、皮膚や毛穴を開いて汗をかかせ、ひどいときには脱水症状を呈します。

このような体の中に入った暑邪を追いつけ、この暑邪は湿邪と一緒に体に入りやすく、消化吸収システムのバランスが乱れがちになります。湿邪を取り除く食べ物は、枝豆、キャベツ、セロリ、空豆、バジル、モロヘイヤなどです。

また、この暑邪は湿邪と一緒に体に入りやすく、消化吸収システムのバランスが乱れがちになります。湿邪を取り除く食べ物は、枝豆、キャベツ、セロリ、空豆、バジル、モロヘイヤなどです。

また、この暑邪は湿邪と一緒に体に入りやすく、消化吸収システムのバランスが乱れがちになります。湿邪を取り除く食べ物は、枝豆、キャベツ、セロリ、空豆、バジル、モロヘイヤなどです。

これから日に日に暑くなりますが、熱中症にならないよう水分もとりながら気をつけて過ごしましょう。

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・3381・5665、月・火曜定休。