

薬膳の ススメ

自然界には6つの気が存在し、湿の気は重く下がる、濁らせる、めぐりを悪くするという性格があります。この湿が体に入ると湿邪となり、重だるさ、むくみ、関節の腫れ、湿疹などの原因となります。

この湿邪に弱いのが、消化吸収システムの「脾」。脾が正常に稼働しないと、食べものから作った体に必要な水が必要どころに届かず、水が停滞してしまいます。そうになると、自然界の湿邪も仲間だと思って体に入れてしまい、さらに脾が弱ります。手足のむくみや、ぶつくり膨らんだ湿疹の原因にもなります。

そこに興奮や怒りから生まれる

湿疹が出やすい季節

熱が加わると、赤くてズキズキする湿疹が出ます。塗り薬ではなかなか治らず、体の中から湿邪と熱邪を取り除いて、脾を整えることが必要です。

湿邪を取り除く食べものは、はとむぎ、いんげん豆、枝豆、キャベツ、さやいんげん、そら豆、パジル、大豆もやし、さば、しじみなどで、利尿作用で排泄するのは小豆、黒豆、大豆、きゅうり、クレソン、トウガン、とうもろこし、トマト、なす、レタスなど。

体の熱感を冷やすものはトマト、きゅうり、なす、豆腐、アスパラガス、こんにゃく、クレソン、ズッキーニ、セロリ、トウガン、あさり、わかめなど。

トマトとパジルでサラダやパスタ、サバ缶とそら豆のサラダ、豆類とこんにゃくの煮物、なすといんげん豆の炒めもの、大豆入りひじき煮など、うまく組み合わせ湿度の高い季節をスッキリ元気に過ごしましょう。



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)。