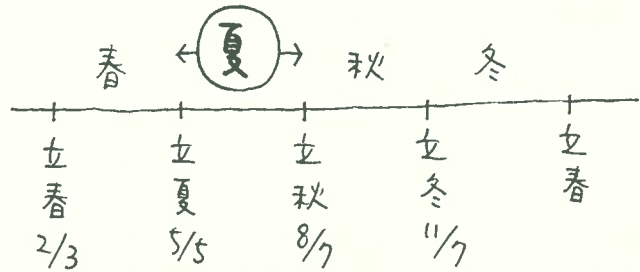


ちよこつとたよつ

Vol. 94 梅雨の養生

暦 夏の中の梅雨

1年を24等分にした「二十四節季」という暦があります。四季をさらに6つずつに分け季節の名前がつけられています。



梅雨は立夏から立秋の3ヶ月の「夏」に含まれます

梅雨を元気に過ごすには？

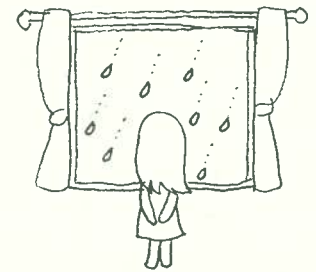
- ・室内の風通しをよくする
- ・くヨクヨしない
- ・冷たいもの、なまものは避ける
- ・身体に水分を溜めこみやすくなる
甘いものやアルコールも控え目に

梅雨の「こころ」と「からだ」

梅雨の時期は「脾」といわれる消化機能の働きが活発になります。蒸し暑さから水分・なまもの・冷たいものをとることが多いと消化機能に負担をかけます。

働きが悪くなると体内の水分代謝が滞り、排泄されるべき余分な水分や水分の老廃物をうまく身体の外に出せなくなってしまう。その結果 むくみ・食欲不振・膨満感・冷え・めまい・疲れやすさなどの症状が現れやすくなります。

梅雨時は そんな身体の症状を受け無気かになったり、胸がつかえるような感じがしたり、精神的に鬼い悩んだったりしやすい傾向があると知り、気持ちを切り替える過ぎるようにしていきたいですね。



梅雨にとりたつ食材

- ・汗をかきにくくおちにおすため
… しょうが、おかば、ねぎ、香葉(パクチー)、みょうが、三つ葉
- ・利尿
… はと麦、冬瓜、とうもろこしのひげ、小豆、黒豆、大豆、
そら豆、はも、しろうお、金針菜
- ・身体に溜まった古い水分の老廃物の排泄に
… 陳皮、うど、緑豆、しじみ、はまぐり、緑茶

