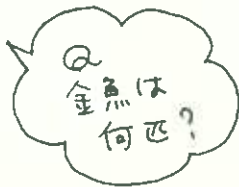




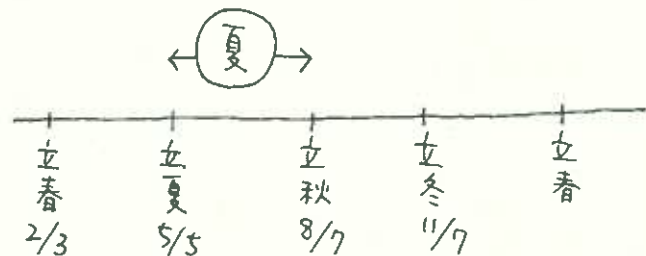
ちよこつとたより

Vol.96 夏の養生



暦の夏

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。



立夏から立秋の3ヶ月が夏(梅雨含む)となります。

夏の「こころ」と「からだ」

梅雨場は高温多湿により食欲不振・疲れ・だるさ・無気力・吐き気や下痢をしやすいなどの症状が出やすい時期でしたが、梅雨が明けるとは自然界の陽気がMAXになり一転します。人もエネルギーにまじせる時期になります。暑さ・発汗により身体が消耗すると気力も消耗し、不眠・寝付きの悪さ・イライラ・怒りなど情緒にも影響します。

心機能が盛んになる夏は、身体の熱を冷ましたり、精神安定の働きを助ける食材などを意識して取り入れてみましょう

夏も元気に過ごすには?

- 日照時間が長い夏は、自然界に合わせ夜は遅く寝るもOKですが朝は早く起きましょう。夏は不登寝がおそろめです。
- 夏は激しい運動は控えましょう。東洋医学では「津血同源」という言葉があり、汗をたくさんかくことは血を消費することと同じとされています。(津は身体の正常な水分)



・身体を熱くする揚げ物や、夏の胃腸に負担をかける冷たい物、脂っこい物、味の濃い物、甘い物は控えましょう。

・尿の回数が1日7~8回くらいになるように水分調整してみましょう。

夏にとりたい食材



・身体を冷ます
…セロリ、セリ、白菜、ゴーヤ、マコモ、シラス、バナナ、ミント、緑豆、粟

・身体を潤す
…きゅうり、トマト、ちいさ、メロン、豆腐

・精神安定に
…百合根、卵、牛乳、ハツ(豚、鶏)

