



梅雨時期の、オススメの食べ物は？

東洋医学の五臓（肝・心・脾・肺・腎）は、季節に応じて反応が強くなる・・・といわれています。

例えば、前々回にご紹介したように、春は「肝」の季節。
そして、梅雨時期は「脾」、夏は「心」、秋になると「肺」、冬は「腎」です。

このように、季節ごとに五臓の働きが活発になるということがあるのですが、症状として「だるさ」や「疲労」などに関していうと、この春のうちに「肝」をしっかりケアしておく、新陳代謝も良くなり、次の季節へ「疲れ」を持ち越さないで、楽しく元気に夏を迎えて頂くことができます。

でも、こういったケアができないままだと、その「疲れ」は、肌荒れやイライラといった症状で現れてしまうんです。その為、肝機能が弱まる春にこそ、しっかりケアをして、疲れを残さないのが大切なんですよ♪

東洋医学では、梅雨時期の湿気に弱い臓器が「脾」と考えられていて、湿気の影響で体がだるく、こむら返りが起きやすかったり、足もだるくなったりします。また、六腑では「胃」の季節。胃腸に湿邪が入ると、便がゆるくなったり、オナカがはったり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などが悪化しやすくなります。

梅雨時期は、春から夏にかけての季節の変わり目です。
それと同様に、体の生理もまさに変わりゆく真っ最中。
何かと体調を崩しやすいので、穀物をしっかり取って、バランスを保ってくださいね。

また、旬の野菜や根菜類が少ないので、ビタミン・ミネラルや食物繊維が豊富な海藻類に活躍してもらおうのがGOOD♪

なかでも、乾物には、お日様の陽エネルギーがいっぱいで、梅雨という陰の季節を乗り切るのにぴったりの食べ物なんです。

切干大根や車麩、高野豆腐にゴマ、豆などがオススメです。

特に豆や豆腐の加工食品には、良質のたんぱく質が豊富ですから、陽性の補給になります。

春に、旬の食材である野草や山菜などの強アルカリで、体内の陽性を抜いて、梅雨時期には陽性を補給し、体の陰陽バランスをしっかりとって、夏への準備をしてください☆

そして、梅雨時期は寒暖の差も激しい季節。

ムシムシする分、汗もかきやすく、その汗が蒸発する時に、体を冷やしてしまう原因にもなります。

体温調節や発汗作用が働きにくいので、風邪をひいたり、オナカをこわしたりする方も多いのではないのでしょうか・・・。

そんな時の、おたすけ食材は梅干し。

豊富に含まれるクエン酸などの有機酸が代謝を促し、オナカの調子を整えてくれます。

また、梅干しの塩分が陽性に働き、体をシャキッと引き締めしてくれる効果もあります。

さらに、梅干しには強力な殺菌パワーもありますので、食中毒の起こりやすい梅雨には、強い味方になってくれますよ。

梅肉を混ぜたあっさり梅ごはんや、野菜の梅和え、梅干しや梅酢を加えたお料理で、食欲増進、気力回復、オナカの予防をしてみてください☆ 私は、玄米で作る梅ゆかりごはんがお気に入りです◎

(参考文献:「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」大森一慧 著)



☆青汁酢☆

28種類の青物やビタミン・ミネラルの他、体を温める作用のある、ウコン、黒酢も配合されている、春にオススメサプリ。野菜不足の方にもオススメです。肝の働きを補って、快適な梅雨時期&夏を迎えるための強い味方です☆