

夏の養生について



夏は、何ととっても「暑さ」対策が必要となります。今年の夏は、梅雨明けも早く、すでに猛暑となっております。暑さに負けないよう、体調崩さないよう養生をしていきましょう。

◆「暑邪（しょじゃ）」ってなんじゃ？

体に悪影響を及ぼす自然の変化を「邪気（じゃき）」と呼び、暑さからくる夏特有の邪気は「暑邪」となります。暑邪は、体のエネルギーである「気」と体の潤いの「陰」を消耗します。これにより、頭が働かずボーッとしたり、ほてりや動悸、皮膚が弱い方は赤みが強く出て悪化したり、ひどく汗をかいたりします。

◆「心」に負担がかかる

大量に汗をかいて体の水分が失われると血液が凝縮し「心」（心臓）に大きな負担がかかり、「気」が失われます。「心」が弱まると、動悸や不整脈、不眠、不安などの症状を招きやすくなります。**過剰に汗をかくことは避けてください。**

◆「脾」（胃腸）のケアが重要

水分摂取は大切ですが、冷たい飲み物を大量に一気にとると、胃腸が冷え、消化・吸収力が弱まります。胃腸は食べ物をエネルギーに変える根本、胃腸の低下は体力を落とす原因となります。**常温程度の水分（麦茶、コーン茶、薄めたスポーツドリンク）**を少しずつとるのが良いです。

◆冷房の温度設定は高めに

冷房により部屋と外の寒暖差がでます。その差が大きいほど、体の体温調整機能が追いつかなくなり、自律神経のバランスが崩れることとなります。**冷房の温度設定（目安：日中26℃、寝る時28℃）を高めにしておくことが大切です。**



◆夏の食養生

適宜な苦みで暑さの解消・減苦増辛で胃腸を温める・甘酸味を少し加え発汗による体液消耗を補いましょう。
食材としては、夏の暑さを冷ましつつ、胃腸をいたわる作用のあるものが良いです。

【補陰】熱を冷まし、体液を補う。

きゅうり、トマト、ナス、枝豆、みょうが、スイカ

【養心】「心」を養う。イライラを鎮める

セロリ、トマト、納豆、豆腐、ゆり根、ナツメ

【補気健脾】「気」を補い、脾の働きを高める

山芋、鶏肉、かぼちゃ、鮭

【参考レシピ】

枝豆とトマトの豆腐サラダ



材料（2人分）

絹ごし豆腐	1/2丁
トマト	200g
オリーブオイル	50g
薄口しょうゆ	大さじ1
塩こしょう	少々
みりん	大さじ1

- ①豆腐とトマトは5mm角ほどの食べやすい大きさに切る。
枝豆は茹でてあるものを使う。
- ②豆腐、トマト、枝豆をボウルで混ぜる。豆腐がつぶれないようにそっと混ぜる。
- ③オリーブオイル、みりん、薄口しょうゆ、塩こしょうを混ぜて、サラダにかけたら完成。

Rakuten
レシピ より

◆今月の格言 「心静自然涼（しんせいしぜんりょう）」

「夏の暑さにイライラすると余計に暑くなるだけ。ゆったりとした気持ちでいれば、涼やかに過ごすことができる」というものです。涼しげなものや景色を見るだけだけでも、涼しげな音を聞くだけでもストレス軽減となります。ストレスを減らし、夏を元気に乗り切りましょう！

