



# 梅雨の養生について



梅雨は大地に水を補い、農作物が豊かに育つ季節ですが、雨が多くジメジメ、ムシムシ湿度が高くあまり好まれない時期です。そんな時期を快適に過ごせるようなお話をしたいと思います。

## ◆「湿邪（しつじゃ）」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）」と呼びます。梅雨時期、湿気が体に悪影響を及ぼすと「湿邪」となります。湿邪は重い水の性質をもち、濁り、「脾」（消化系）の機能を低下させ、粘着して停滞し、下降しやすく体の下部に症状が出やすいです。

## ◆「脾」は燥を好み、湿を嫌う

「脾」は湿を嫌うため、梅雨時期は消化系の働きが低下します。働きが悪くなったことで、胸やお腹がすっきりしない、残便・残尿感、下痢、足のむくみ、頭・手足・体の重だるさ、関節の痛み、尿の濁り、オリモノが増える、食欲不振、胃もたれ、目やに、痰、鼻水などが症状として出ることがあります。

## ◆舌でチェック

舌の表面にびっしりと白い苔がついていたり、黄色く粘つくような状態になっているような方は湿が溜まっています。

## ◆快適に過ごすための生活養生

冷たいものや水分を取りすぎないようにしましょう。のどが乾いたら、常温や温かい飲み物をゆっくり飲んでください。ぬれた髪や肌は早く乾かし、適度な運動でじわじわ汗をかくようにしてください。布団を干し、部屋の風通しをすると良いです。

とうもろこしご飯、梅雨に適した食材は裏面へ

【参考レシピ】

## とうもろこしご飯



材料 (4人分)

米	300g(2合)
水	400ml
とうもろこし	1本 (350g)
塩	小さじ1/2(3g)

① 米をといで、分量の水を入れ、30分浸漬する。

② とうもろこしは、芯のまわりの実を包丁で切り落とす。



③ とうもろこしと塩を①に入れ、炊飯する。



④ 炊き上がったら、芯を除いて、かき混ぜる。



 cookpad より

### ◆梅雨に適した食材

【健脾】脾を元気にし、消化吸収を促進する

**うるち米、とうもろこし、はと麦、豆類、カボチャ**

【利湿】利尿作用で余分な湿を排泄する

**豆類、はと麦、とうもろこし、セロリ、冬瓜**

【芳香化湿】香りで気の巡りを良くし、食欲改善する

**柑橘類、ジャスミン、山椒、パクチー**

【発汗】発汗することで湿を取り除く

**生姜、胡椒、唐辛子、らっきょう**



PDF版は、れもん薬局ホームページへ

