

夏の薬膳でからだの冷えを防ぐ

今年も暑い夏がやってきました。夏は冷房の効いた部屋で長時間過ごしたり冷たいものを食べたり飲んだりすると、からだの表面は熱いのにからだの中（内臓）は冷えている方が増えています。からだの中の冷えは胃腸の働きを低下させ、食欲不振や夏バテの大きな原因のひとつになります。薬膳では、夏は赤色や苦みのある食材を取り入れると良いとされています。トマトやスイカなどの赤色の食材、苦みが特徴のニガウリ（ゴーヤ）などです。

○旬の食材：旬のものはビタミンやミネラルが多く、その季節に欲しい栄養がつまっています。トマトやスイカなどは水分が多く、からだの不要な熱を取ってくれます。

○からだを温める食材：シソの葉、みょうがなどの野菜は、抗菌・解毒作用のほか、からだを温める効果もあります。夏の食卓にのぼることの多い冷奴には、たっぷりとのおせましよう。香辛料の効いた食べもので汗を出すと、代謝が促進されて食欲が出て、元氣も回復してきます。

