

梅雨に効くはとむぎ

雨や湿気の高い時期が続く梅雨は、からだがだるかったり気持ちも落ち込みやすくなります。中医学ではこの時期の邪気を「湿邪（しつじや）」といい、これはからだの中に余分な水分が溜まっていることが原因です。梅雨の時期に効く食材として「はとむぎ」を紹介します。

はとむぎはイネ科の穀物で、炊くともちっとした食感と噛みごたえが特徴です。「はとむぎ茶」として親しまれていますが、最近では健康食品やスキンケア商品にも使われるなど、美容や健康に良い食品として知られています。白米と一緒に炊く、スープに入れる、炒ってそのまま食べるなど手軽に取り入れることができます。

はとむぎは中医学では「ヨクイニン」という名前の薬として使われます。利尿作用によりからだの余分な水分を排出するはたらきがあり、むくみや下痢に効果があります。また胃腸の機能を整えるため食欲不振にも効果があります。冷たいものをとり過ぎると臓腑を痛め消化不良や食欲不振につながるため、冷たいお茶としてではなく常温または温めて飲むことをおすすめします。

