

梅雨は、自然界や人に湿度がたまりやすい季節で、からだに余分な水分がたまると消化器系に影響し、胃腸病や湿気にまつわる皮膚疾患などの症状が出やすくなります。

梅雨の時期に**体調を整える薬膳のコツ**をご紹介します。

■発汗作用のあるものをとる

発汗を促し、体表から湿気を追い払いましょう。

しそ、しょうが、ねぎ、パクチー、シナモン、トウチなど

■芳香性のあるものをとる

気のめぐりを良くし、湿気を取り除き、胃腸機能を促進させ、食欲を増します。山椒、陳皮（みかんの皮）、しそ、パクチー、ジャスミンなど

■消化器系の機能を高めるものをとる

水分代謝をよくするために消化吸収力を高め、胃腸の機能を整える食材がオススメです。とうもろこし、はと麦、あずき、そら豆、かぼちゃ、さつまいも、スズキなど

■利尿作用のあるものをとる

むくみを解消しますが、からだを冷やす作用もあるため、冷やしやすい方は控えましょう。スイカ、はと麦、あずき、とうもろこしなど

