

薬膳の考え方では、梅雨の時期はからだに「湿」が溜まる一方、だんだんと高くなる気温の影響も受けます。よく見られる症状としては、頭痛やめまい、食欲不振、胃もたれ、関節痛、腰痛、疲れやすいなどがあります。そこで、梅雨の時期におすすめの薬膳食材を紹介します。いつもの食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

●胃腸のはたらきを助けて消化吸収を促進する

いも類、しいたけなどのきのこ類、穀類、豆類

●発汗作用のあるものでからだの「湿」を取り除く

生姜、ねぎ、しそ、パクチー、三つ葉

●さわやかな香りで「湿」を取り除き、食欲を促進する

みかん、山椒、パクチー、えんどう豆、
ジャスミン

●利尿作用によってからだの「湿」を取り除く

あずき、豆類、はと麦、とうがん、昆布

