

空気が乾き、喉、鼻、肌、髪などが乾燥する秋 予防になる食材を効果的に用いて体調を整える

この季節の乾燥した空気や気温の差が、薬膳（中国伝統医学）でいう秋の五臓「肺」に影響を及ぼします。「肺」がダメージを受けると、鼻や喉、気管支はもちろん、肌や髪の毛もパサついた状態に。冬に備えて体力を維持するために、また風邪の予防にも、中国医学（中国伝統医学の略）の考える食物摂取がおすすめです。

小川朋子さん

アジアパワーフードとして、医食同源をモットーにアジア料理をケータリングや教室などで提供。「食」についてさらに深めるため薬膳や中国伝統医学を勉強中。薬膳インストラクター取得。26歳、16歳、3歳児のママ。



秋も深くなり気温が下がってくると、気や血の動きが遅くなり、皮膚の汗腺が閉じて肌が乾燥しやすくなります。またこの季節は空気も乾いており、肺や喉、鼻、髪の毛なども乾燥します。中医学的にいうと、「気」「血」「水」を全身に巡らす秋の五臓である「肺」がダメージを受けると、血のめぐりや水分代謝が悪くなり、免疫力が低下します。小さなお子さんはもちろん、大人も風邪をひいたり、咳や喉の痛み、皮膚の痒みなどの症状に悩まされることもあります。また暑い夏の間に水分を失ったことで肌や髪の毛がパサつき、授乳時期においてはさらにエ

の激しい秋の季節を乗り切るため、「肺」の機能を高めるためには、薬膳の世界では「白い」食べ物がいいと言われています。白きくらげ、里芋、豆腐、豆乳、もち米、レンコン、落花生など白いものを意識して摂るといいでしょう。また乾燥を防ぎ「水分」を生み出すには梨、梅、あんず、レモンなど甘酸っぱいもの、血液の流れをよくするには、ネギ、しそ、生姜、シナモンなど辛味のある食材が効果的です。夏バテや疲れによってエネルギーが消耗しているときはサンマ、サバ、カツオ、栗、柿など“赤い・黒い”秋の素材も「気」を補うのに効果があります。

体質も体調も、一人ひとり、またその時々で異なります。ご自身の身体の声に耳を傾け、その季節に合った食生活を、日々の食事の中でぜひ実践してみてください。食べ物がより美味しく感じられる“食欲の秋”。日々の食事での熱を冷ましたり温めたり調節しながら、季節食材を摂って冬に備えましょう。

秋の薬膳食材NO.1!! 白きくらげ



ネルギーを消耗し、乾燥トラブルだけでなく、あかぎれや便秘にも注意が必要です。乾燥や気温差