

夏の薬膳食材の組み合わせで パワフルな体に

気温が高くなる夏場は、体内にたまる熱によって喉が渇き、つい冷たいものや水分を過剰摂取してしまいます。これによって夏バテや便秘、下痢、だるいなどの症状を引き起こします。薬膳による食養を取り入れて、夏の食材を効果的に美味しく味わいましょう。

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。27歳、17歳、4歳児のママ。

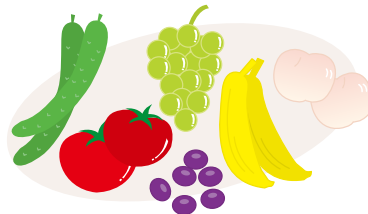


気温が高くなり、陽気がピークを迎える夏。薬膳では、夏の体の性質を「炎熱」といい、イライラや動悸、喉が渇く、不眠症、神経症など、体や心にさまざまな変化をもたらします。また日本の夏は暑いだけでなく、ジメジメとした湿気を伴うため、薬膳では「湿邪（しつじゃ）」といい、体に悪影響を及ぼす邪気の一つといわれます。邪気に負けてしまうと、胃腸の調子が悪くなる、むくむ、だるくなるなどの症状が現れます。

この季節の食養生は、体内の“熱”を取り除き、神経を落ち着かせる食材と調理法が必要になります。しかし体を冷やし過ぎると体内の巡りを滞らせる原因となりますので、体を冷やす食材と温める食材を組み合わせた薬膳料理が理想です。

熱を冷ます夏の薬膳野菜は、ニガウリ、キュウリ、トマト、冬瓜、スイカ、汗をかいた体の水分を補うにはキュウリ、トマト、長芋、レモン、梅、スイカ、夏の暑さによるイライラを落ち着かせるには、小麦、ナツ

メ、鶏卵、うずらの卵、牛乳などがいいとされています。ブルーベリー、マス



スカット、メロン、バナナ、パパイヤ、桃、巨峰など夏の果物も体の熱を取る食材です。魚介類では、鮎、いさぎ、いしもち、イワシ、かわはぎ、キス、カレイ、スズキなどが、胃腸を元気にしてくれる食材です。体の熱を取る食材を使うときは、冷やし過ぎも体に負担がかかりますので、血の巡りをよくし体を温める作用のあるショウガ、香草、ニンニクなどを組み合わせると効果的です。たたき切りにしたキュウリとみじん切にした香草をしょう油、ごま油、すりおろしショウガで和える「キュウリと香草の和え物」や、スイカを食べる場合も、体内の湿気を取るミントと和えると夏バテ知らずの体になります。