手軽にできる薬膳のお話＜7月号＞

今年は、梅雨時期の寒暖差が大きいように感じます。例年７月は、概ね梅雨が明けてています。今年は、気温・降水量ともに平年並みか高そうですね。

今年は、７月２０日～８月６日が夏の土用期間となります。この期間は、季節が移り行く期間なので体調を崩しやすくなります。だから滋養強壮の鰻を食べて体をケアしましょう。特に夏の土用は、熱中症による搬送者が集中する傾向があります。マスクの着脱は、体調に合わせて行いましょう。

一年で一番暑い今月は、体温を発散させ調整する、適切な水分調整が必要です。

水分は蓄熱作用があるため、体内にある余剰水分は、熱をこもらせます。暑いからといって冷たい飲食を摂りすぎると代謝が低下してしまい熱中症を導引することになりかねません。また内臓が冷えると免疫力が下さがります。喉が渇いたときなどは、服装や空調で体の熱を発散させつつ足りない水分を補いましょう。

おすすめ食材は、きゅうり、ごーや、スイカ、メロンなどウリ科の他、身近な夏野菜。飲み物は、麦茶、プーアル茶、ウーロン茶、どくだみ茶、笹茶などが良いでしょう。特にハト麦は、ヨクイニンという美肌の生薬なの常温かやや冷えのハト麦茶を常飲したいところです。

おすすめメニュー

塩がけスイカ、みょうが味噌、麻婆豆腐、茄子の揚げ浸し、てんぷらそば

前橋市本町２－５－４　二階

薬膳イタリアンLA ITAMESHI

国際薬膳食育師オーナーシェフ

薬膳調整師、薬酒マイスター

松井　克行