

# 夏の食養生

夏は一年中で最も暑い季節です。食養生としては、体にこもった熱を取ることが重要になります。ただし、冷たいアイスなどを食べるというよりは、涼性・寒性の食べ物を摂ることで熱を取り除くようにします。

また、夏は五行の「火」に属し、心気に通じるため、心気を補養することも大切になります。『黄帝内経』に「心気を傷めるので感情を平和にして、怒ってはいけない。心気は穏やかに発散するのがよい」と書かれているように、暑い夏には常に楽しい心情を保ち、怒気を起こさず、ゆったりとした状態で過ごすようにしましょう。

## 涼性・寒性で酸味・しょっぱい味の食材を使う

●涼性・寒性の食べ物は清熱作用があり、酸味は収斂止汗、しょっぱい味は補養心気的作用があります。ただし、冷え性の方やお腹が冷えるとすぐ下痢をしてしまう方は、清熱作用の食べ物は控えめにしましょう。

### ●清熱解暑・生津止渴

●あわ、そば、小麦粉、レタス、はす、白菜、きゅうり、セロリ、にがうり、もやし、緑豆、すいか、バナナ、りんご、キウイフルーツ、梨、緑茶、豆腐、豚肉、牛乳など

### ●清熱解毒

●にがうり、マコモ、きゅうり、水菜、じゅんさい、豆腐、ゆば、こんにゃくなど

### ●養心安神

●百合根、卵、牛乳、ハツ（鶏、豚）など

## 冷たい食べ物や、生ものを摂り過ぎない

●暑い夏は、冷たいものを食べたくなる季節です。しかし、摂り過ぎると、脾胃を傷め、体を冷やしてしまうので、量の加減に注意してください。特に陽虚の方は、できるだけ避けた方がよいでしょう。

## 「冬病夏治」を応用する

●「冬病夏治」（冬の病気を夏に治す）の理論によると、慢性気管支炎・喘息・肺気腫・リウマチなどの陽虚証のものに対しては、夏が最も治療効果の高い季節です。

予約はこちら 

048-446-9860

石上鍼灸院

検索

