

# 梅雨の食養生

梅雨になると、食欲が低下したり、体が重くなり疲れやすくなる、下痢・軟便になりやすい、むくむなどの症状が出る方が多くいらっしゃいます。このような方は、食事を少し気をつけることで、元気に梅雨を過ごすことができます。是非参考にしてみてください。

この時期は、雨によって外湿が強くなるので、脾気を傷めることが多くなります。中医学での「脾」の主な働きは、胃腸の消化吸収の働きです。この「脾」は、「喜燥惡湿」という特徴があります。湿が強くなると、「脾」の運化機能が阻滯されて、上記のような症状を引き起こします。そこで、「脾」を補養して、「脾」の働きを高めることが重要となります。また、心配したり、思いつめたりしても、脾気を傷めるので、できるだけ避けるようにしましょう。

## 温性・甘味の食材を使う

- 脾の運化を主る働きは、暖かい環境の中でスムーズに動きます。温性・甘味で益気健脾作用のある食材を使い、脾の働きを促進させます。
- 穀類、いも類、肉類、しいたけ、グリーンピース、とうもろこし、米ぬか、大豆、栗など

## 芳香類の食材を使う


- 芳香性のある食材は、温性で気の巡りをよくし、食欲を誘い、湿を取り除く働きがあります。
- 香菜、大葉、玉ねぎ、みかん、山椒、ジャスミン茶など

## 湿を取り除く食材を使う

- 雨が多い季節は、外湿が強くなり、脾の働きに影響を与えます。よって、行気利湿の食材が使われます。
- あずき、はと麦、大葉、ジャスミン、とうがん、ひょうたん、大根、菜の花、にんにく、生姜、ねぎ、らっきょう、みかん、金針菜、コイ、フナ、ハモなど

## 冷たいもの、生もの、甘いものはひかえる

- 冷たいもの、生もの、甘いものは、脾を傷め湿を増すので、梅雨の季節にはできるだけ控えましょう。穀類やいも類の甘さは良いのですが、白い砂糖を使ったケーキなどは控えめにしましょう。

予約はこちら 

048-446-9860

石上鍼灸院

検索

