



2026/05/23 公開

## 梅雨におすすめの養生法

梅雨の期間は気圧の変化や湿度など、外環境の影響を体が受けていると感じやすい季節です。胃腸に影響を及ぼし、体が重だるい、食欲不振、皮膚トラブルも発生しやすくなります。梅雨に限らず、気候に合わせた食養生は、バランスを整えることです。今の時期なら、余分な水を排出することなどが不調を緩和するのに役立ちます。



○梅雨におすすめの食材

胃腸を元気にし、余分な水分を排出する食材を取り入れて、湿に伴う不調を緩和するのがおすすめです。

【胃腸を元気にする食材】

- ・とうもろこし
  - ・はと麦
  - ・じゃがいも
  - ・さつまいも
  - ・小豆
  - ・エンドウ豆
  - ・空豆
  - ・大豆
  - ・かぼちゃ
  - ・きのこ類
  - ・にんじん
  - ・白身魚
- など



○調理法のポイント

豆類は炒ると利水（利尿）する作用がなくなってしまうので、茹でる・蒸す・煮るなどの調理法がおすすめ。スープにするのも良いですね。

豆は薄皮に力があるので、薄皮ごと調理して潰して与えると効果的です。

甘い物、油っこい物、冷たいものは避けるようにしましょう。



○生活で気を付けたいポイント

梅雨は適度な運動で水分代謝を促す事が大事です。ただし、お散歩で濡れたままになってしまうと胃腸や皮膚の不調、関節痛などの原因になってしまいます。

雨の日お散歩から帰ってきたら、しっかり乾かしてあげましょう。

記事監修：日本ペット中医学研究会 <https://j-pcm.com/>

食材を与える場合は体調を考慮しながら与えるようにしてください。