



2022/06/27 公開

## 夏におすすめの食養生

梅雨が明けると、まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすく、また暑さが続くと、脱水や疲労に注意が必要です。

中医学で夏は『暑』の季節。熱中症や脱水に注意するとともに、屋外と室内との温度差にも気をつけたい季節ですね。



○夏におすすめの食材  
【潤いを補う食材】

- ・きゅうり
- ・トマト
- ・スイカ
- ・メロン
- ・パイナップル
- ・びわ
- ・梅
- ・キクラゲ
- ・豚肉



【熱を冷ます食材】

- ・スイカ
- ・セロリ
- ・アスパラガス
- ・ゴーヤ
- ・ヘチマ
- ・豆腐
- ・ナス

下痢している時は控えるようにしてください

【元気を補う食材】

- ・豆類
- ・芋類
- ・キノコ類
- ・白身魚

○調理法のポイント

スープなど水分たっぷりのご飯にして、水分補給できるようにする。

暑い日はおやつもスイカなど体の熱を冷まして水分も同時に補給できるものが効果的。夏バテで食欲がない時は、寒天



寄せにすると良いです。  
油っこいもの、温熱性の食材は控えるようにしましょう。



○生活で気を付けたいポイント

クーラーで部屋を冷やしすぎ、氷入りのお水を与えるなど、体を冷やしすぎるのは自律神経の不調や胃腸の不調の原因となるので控えめに。

『潤して冷ます』を心がけてみてください。

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。