



2024/07/27 公開

## 夏におすすめの食養生

中医学では夏は『暑』の季節です。そして梅雨が明けると本格的な夏が始まります。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ですね。



夏は暑いですが、これは熱と湿が組み合わさった気候です。熱は気温の高さ、湿は湿度の高さと考えるのが一般的です

が、中医学では湿のことを湿邪（しつじゃ）といい、例えば人の場合だと自覚症状で頭や身体が重い、重だるくなる、とかも含まれます。あと、小便が濁るなど排泄物や分泌物が汚れたり濁ったりするのも湿邪の影響と考えられています。

そして湿邪は脾胃を不調にさせやすく、食欲不振、嘔吐、下痢、などの消化器系の不調を起こしやすい、と考えられています。

今の季節を快適に、健康的に過ごすために気をつけてあげたいことをまとめました。

### ○夏におススメの食材

#### 【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。