



2023/08/05 公開

夏（長夏）におすすめの食養生

中医学では、中国の季節の移り変わりとして、春・夏・秋・冬という季節に加えて、湿気の多い時期を長夏（ちょうか）と呼んでいます。

暑く、湿気も多くて胃腸のトラブルが起こりがちな季節とされています。

日本でも、気温や湿度も高い時期は胃腸のトラブルが起きがちです。

体が疲れて冷たい物の飲食が続くと消化に負担が掛かり、食欲不振、軟便や下痢、倦怠感、足のむくみなどの症状に繋がってしまうこともよくみられます。



中国では夏の終わりから秋の湿度が高い時期を「長夏」といいます。

日本では、中国大陸にはない梅雨の時期がありますので、梅雨の時期を「長夏」と捉えることもあります。実は最も湿度が高いのは8月です。湿度には相対湿度と絶対湿度という2つがあるのですが、絶対湿度というのは単純に空気中に水蒸気がどのくらい含まれているかを計ったものです。この絶対湿度が最も高いのは例年8月なので、この時期は「湿」への対策が重要です。

○夏（長夏）におススメの食材

【熱を冷ます食材】

- ・スイカ
- ・セロリ
- ・ゴーヤ
- ・豆腐
- ・ナス

下痢している時は控えるようにしてください



【湿気を取り除く食材】

- ・スイカ
- ・トウモロコシ
- ・キャベツ
- ・枝豆
- ・緑豆

○調理法のポイント

胃腸の調子がイマイチかな？という時は、うるち米やしいたけ、鶏肉など、胃腸の元気を補う食材をスープにするのもオススメです。

(念のため早めに一度、動物病院で診てもらいましょう。)

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。

湿気を取り除くには、扇風機・サーキュレーターなどを使って換気したり、除湿器やエアコンの除湿機能を上手に活用しましょう。

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。