2025/10/11 公開

秋におススメ！潤いを補う食養生

処暑を過ぎ、朝晩は涼しい風が吹き始め、秋を感じるようになってきましたね。
中医学で秋は『燥』（乾燥）の季節です。食養生での早めの対策で、乾燥による不調を和らげることができます。日々の食事のご参考にしてみてください。

空咳が出る、皮膚や肉球がカサカサする、乾燥して便が出づらい（コロコロ便）などの症状が気になる時は、身体に潤いを補う効果がある食材を取り入れるのがおススメです。

〇潤いを補う食材
・梨
・かぶ
・白ごま
・松の実
・山芋
・豆腐
・レンコン
・えのき
・白キクラゲ
・アロエ
・ヨーグルト
など。

薬膳では白い食材に潤す力があるといわれています。これらの食材で夏の暑さにより失われた潤いを補いましょう。

〇調理法のポイント
揚げたり焼いたりせず、たっぷりの水でスープなどにすると効果的です。

また、秋は脾（消化器系）が元気になり、消化能力がアップするので、乾燥対策に油を使う事も良いでしょう。亜麻仁油やオリーブオイルを仕上げに少量かける、くるみなどのナッツ類を細かく刻んでご飯にトッピングするのもおススメです。カロリーが高いので少量ずつ加えるようにしましょう。

〇生活で気を付けたいポイント
・夜更かししない
・激しすぎる運動は避ける

以上は身体の潤いを消耗してしまうので注意しましょう。

秋にしっかり潤いを補ってあげる事で、冬も元気に過ごす事ができます。ぜひ取り入れてみてください。

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。