

Case 4

教えて!
中山先生!



季節の変わり目
秋に向けて
どんな準備が必要?

秋への備えは、
夏に酷使した
胃腸の回復がポイント!

猛暑も一段落し夏にたまった疲れが出てくる時期となりました。暑さは体のエネルギーである「気」と潤いである「水」を同時に消費させるため、肌の潤いが不足したり疲れが抜けきらなかったり不眠傾向になる人が多くなる時期とも言えますので、秋に備えて夏に消耗した気と水を回復させることが重要です。

中医学では舌の状態を見て体調を判断することがあります。もちろん舌の状態だけで全てが分かるわけではないのですが、一般的に胃腸機能が疲れていると、舌の周囲に歯形がついていたり、舌全体が浮腫んでいたり、苔が舌の上に過剰にできることが多いです。私たちは食べたものから気や血、水を作りますので、その受け皿である胃腸機能が低下していると、どんな栄養も十分に吸収できなくなります。まずは夏で酷使した胃腸を回復させる食事を心がけましょう。

これからの季節で気を補う代表的な食材として挙げられるのは、かぼちゃやキノコ類、山芋があります。なるべく火を通し胃腸の負担を軽くして食すのがポイントです。また火照りが気になる場合は、体内にこもった熱を下げることが期待されるハトムギ茶や緑茶もいいですね。

Profile 中山貴央

薬剤師・国際中医専門員。2009年に国際中医師認定試験に合格。2014年、「全国実力薬局100選」を受賞。

てんめいどう
天明堂薬局

身体の悩み
まずは電話で相談を

☎028-622-5975

宇都宮市星が丘2-9-25 www.tenmeido.jp/