



二十四節気の夏至は一年で最も昼の時間が長い日です。昼を「陽」夜を「陰」と考えると夏至は陽が極まる日ともいえます。いよいよ夏到来ですが屋外ではマスク不要になりますし規制緩和で海外からの観光客もどんどん増えて来るようです。

観光業に携わっている方もいらっしゃるの、ようやく元に戻るかとうれしい反面、感染拡大にならないようにと願う気持ちもあって複雑です。

蕪崎市は6月いっぱい paypay20%ポイントバックキャンペーンを行っています。漢方薬やリスブラン化粧品、オイスター、バイオリンクなどお得になりますのでこの際にどうぞお出かけください。



今年も高温多湿「日本の夏」の季節になりました。梅雨が明けると本格的に暑くなります。

勝沼、大月、甲府と全国でも有数の暑さの地域がある山梨ですから、夏特有の体調不良に悩まされることも多くなっています。夏の邪気「暑邪」は体内エネルギーの「気」と体内の潤い「陰」の両方を消耗するので、頭がぼーっとしたりほてりや動悸が出やすくなります。

大量の発汗で体の水分が失われると血液が濃くなって、夏の臓器の「心」に大きな負担がかかります。暑いからと冷たい水をがぶ飲みしてしまうと胃が冷やされて消化吸収の働きをコントロールする脾(胃腸)の働きが低下してしましますが、熱中症予防のためには水分摂取は必要ですから常温程度の水をちょこちょこ飲みましょう。

夏至の直前は「梅の実、黄ばむ」といって、青い梅の実が熟して黄色くなってくる頃です。梅は胃腸の状態を整えて潤いを生み出すので、私はこの時期に



翡翠梅を作ります。銅鍋で煮るときれいな翡翠色になるのですが、鍋がないので銅板で代用しています。

梅の酸味は、身体から何かが漏れていくのを防ぐので、慢性的な下痢や出血などを止めてくれますし食べ物の中毒予防にもなります。

夏バテ 予防

暑い夏は汗の漏れを調整して渴きを癒す梅を味方にしましょう。

漢方では、未成熟な青い梅を燻製にして黒くなったものを烏梅といって生薬として使います。

中国では、烏梅を用いた酸梅湯(さんめいたん)という甘酸っぱいドリンクが有名です。私はほうじ茶に梅干しを溶かした飲み物を持ち歩いています。飽きないしとてもおいしいです。

夏の漢方薬は暑さによる消耗を防ぐ「麦味参」「清暑益気湯」などをおすすめ

しますが、冷たいものの摂りすぎで胃腸の調子が悪い方には「藿香正気散(かっこうしょうきさん)」という漢方薬が良いですが、冷房などによる夏風邪にもよく効きます。

「心静自然涼(夏の暑さにイライラするとよけいに暑さが増すのでゆったりとした気持ちでいるほうが涼しい)」ということわざのように、これからの暑い夏は養生法で元気にお過ごしください。

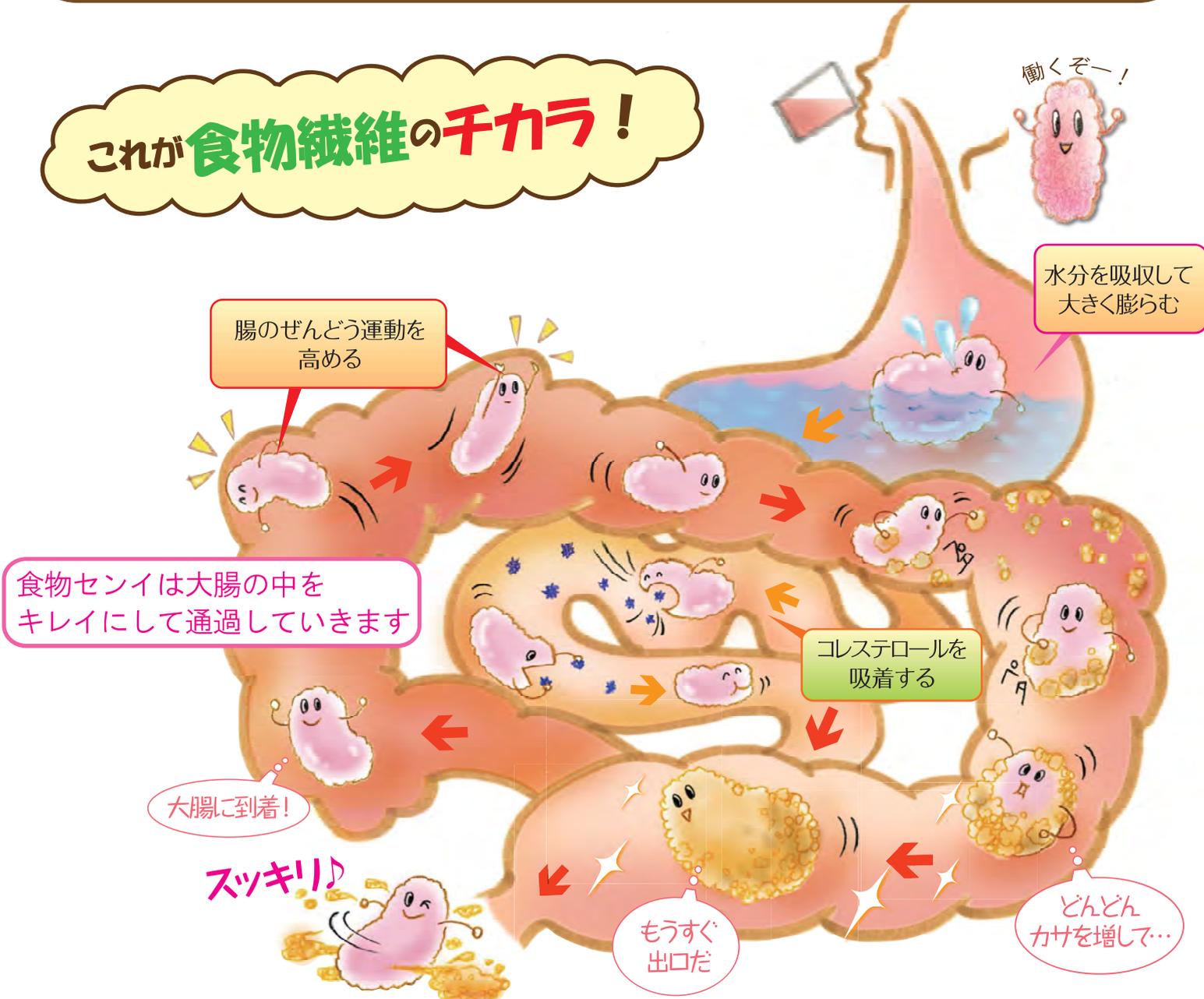


食物繊維の働き



- ①便のカサを増やし、排便をスムーズにし、便秘を解消する
- ②ビフィズス菌をはじめとした腸内の善玉菌の繁殖を助け、悪玉菌の働きを弱め、大腸ガンの予防に役立つ
- ③糖質の吸収をゆるめ、血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病を予防する（水溶性）
- ④食べ物の中のコレステロールや中性脂肪を体外へ排出し、血中のコレステロール値を下げ、生活習慣病を予防する（水溶性）

これが**食物繊維**の**チカラ**！



「お通じ改善！」 「コレステロール値改善！」

食物繊維はイイコトづくし♪ お腹の内側は、私にお任せください。

