

# 夏の薬膳でパワフルに！～食事で夏バテ・熱中症予防～

## かわら版

第 236 号



Quality of Life  
日本予防医学協会

2019.7 発行

昨年の夏は各地で猛暑日が続き、三〇年に一度の「異常気象」と認定されました。今年は昨年と比較すると暑さは和らぐ可能性がありますが、油断せず、夏バテや熱中症対策をしていきましょう。  
そこで今回は、

### 『夏の薬膳』に関するお話です。

#### ★夏バテ・熱中症予防に薬膳の知恵を取り入れてみる★

「薬膳」と聞くと、何やら難しく、特別な食材が必要、日常とはかけ離れたものというイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。  
しかし、珍しいものばかりでなく、全ての食材に効能があるため、家庭でも簡単に取り入れることができます。例えば、寒い冬は生姜の入った飲料を飲むことも薬膳の一つです。

薬膳とは体質や体調、季節や気候などの内的・外的要因によって食材の選び方や食べ方を変え、食事で健康を維持する（食養生）方法です。

東洋医学では、夏は陽気（自然界にあるエネルギー）が盛んな時期となり、その影響で身体も熱くなると考えられています。

身体を動かして汗をかくことで熱を発散させるのですが、冷房が効いた部屋で過剰にしているとうまく発散できずに体内にこもってしまいます。

そして、熱が身体の上に行くため、イライラする・不眠になる、胸苦しさを覚えることがあります。

また、「心」の機能が活発になる反面、弱りやすくなります。血液の流れが悪くなるため、めまいや動悸、熱中症に注意が必要です。

夏の養生のポイントには、適度に汗をかき、発汗で失われる気（エネルギー）・血・水分を補うことです。  
薬膳では汗は血から作られると考えられており、汗をかいた時は血を補う食べ物や食生活をします。また、身体の熱を冷ます食材を取り入れることも大切です。

#### ★夏の薬膳食材を知る★

夏は利尿作用のあるウリ科の食材や、苦味のある食材、色では「赤色」の食材がおすすめです。

また、甘味のあるものは水分代謝を妨げるので、塩辛いものと一緒に摂ることがポイントです。

すいかやメロン、パイナップル、夏みかんなどの夏の果物も体内の熱を冷ましてくれます。

ただし、高齢者や胃が弱っている方は、体を冷やしすぎないように摂り過ぎに注意してくださいね。

#### ～夏におすすめの薬膳食材～

##### 【熱を冷まし水分代謝を上げるもの】

トマト、なす、きゅうり、冬瓜、さやいんげん、緑豆もやし、ゴーヤ、すいか、ハトムギ、蕎麦、緑茶 など

##### 【気（エネルギー）を補うもの】

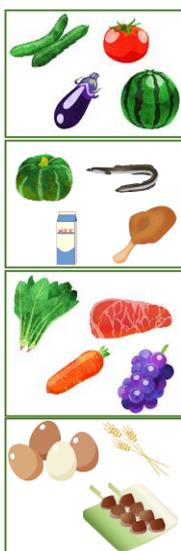
そら豆、かぼちゃ、うなぎ、鶏肉、高麗人参、山芋、牛乳 など

##### 【血を補うもの】

人参、ほうれん草、牛肉、レバー、ブドウ など

##### 【心を落ち着かせるもの】

小麦、鶏卵、うずらの卵、牛乳、なつめ、内臓のハツ など



#### ★お手軽薬膳をご紹介★

##### ●コンビニ薬膳編

赤飯おにぎり、鮭おにぎり、とろろ蕎麦、春雨スープ、トマトやきゅうりの入ったサラダ、カットフルーツ（すいかやパイナップル）、緑茶 など

##### ●外食薬膳編

食材を丸ごと食べる（エビの殻、小魚の骨など）、玄米や雑穀ご飯を選ぶ、旬の食材を使用したお店を選ぶ

##### ●家庭薬膳編

旬の食材を使用する、食材を丸ごと調理する（皮、骨などを残す）、薬膳茶を作ってみる

##### ●薬膳茶をつくってみよう

ゴーヤ、緑茶、緑茶急須にゴーヤの薄切り1枚を入れる  
はとむぎウーロン茶、ウーロン茶とハトムギ茶をブレンドする

#### ★最後にご紹介★

今ではあまり見かけないかも知れませんが、切り傷に煎じたよもぎを貼り付ける、鼻つまりにはどくだみの葉を煎じて飲むなど、薬に頼らないおばあちゃんのお知恵は薬膳の知恵に通じるものがあるように思います。  
家庭の台所を薬箱に、そして皆さんは「食医」として、暑い夏も自分自身や大切な人の心身を守っていきましょう。



※参考資料

・薬日本堂・監修『毎日役立つ からだにやさしい薬膳』  
漢方の食材編（2012年、実業之日本社）

・厚生労働省「ヘルメット情報提供」

https://www.e-health.think.mhlw.go.jp/information/food/e-03-020.html



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

