

## 手軽にできる薬膳のお話<7月号>

例年並みか例年以上に暑くなると予報がでていることから、今年の夏は、暑さ対策が大切な月になりそうです。そして、例年熱中症患者が急増する土用期間は、7月20日に土用入りして8月7日まで。季節が移る期間のため体力の低下や体調不良が現れやすいため例年以上に健康管理を心がけましょう。

今月は、体温調整、水分補給、体力維持の3つが大切になります。

まず体温調整と水分補給は、服装で調整しつつ食事に配慮しましょう。水分は蓄熱作用があるため余分な水分が体内に熱がこもる原因となります。そして、暑いからと冷たい飲食を摂りすぎるとお腹が冷え代謝機能が低下します。免疫力と代謝機能の低下につながります。結果、熱中症や夏バテに。常飲するのは、常温かやや冷えのものを中心にするのが良いでしょう。

体力維持には、滋養強壮や疲労回復に役立つ食材を意識して食べましょう。

体温や水分の調整には、きゅうり、ゴーヤ、スイカ、メロンなどウリ科の他、もやし、なす、トマトなど。滋養強壮には、らっきょう、梅干し、オクラ、にんにく、豆腐、アボカド、米麹、あじ、えび、あゆ、たこ、豚肉、鶏肉など。常飲するなら麦茶、烏龍茶、どくだみ茶などが良いでしょう。紫外線対策として美肌の生薬ハトムギ茶もおすすめです。

### おすすめメニュー

スイカジュース、酢だこ、豚しゃぶサラダ、豆腐カプレーゼ、ぬか漬け（浅漬け）

前橋市本町2-5-4 二階

薬膳イタリアン LA ITAMESHI

オーナーシェフ

国際薬膳食育師

薬膳調整師

薬酒マイスター

松井 克行