



梅雨の食養生

梅雨時期はどんより曇り空に雨。気分もどんよりしがちな方も多いのではないのでしょうか。

雨が続いて空気中の湿度が高くなると、体の中にも水分が溜まりやすくなります。すると体も重だるくなってしまいます。体の中の余分な水分を東洋医学では【湿邪】と呼びます。この湿邪が増えると体の重だるさやむくみを引き起こす他にも、胃腸消化器系に負担をかけるので、食欲不振、胃痛、胃もたれ、下痢などの症状を引き起こしやすくなります。

梅雨のたるさや夏バテを予防するためには、水はけの良い体作りが大切です！

普段の食事に湿邪を払う食材を取り入れて夏の湿邪に備えましょう！



はとむぎ

胃腸を丈夫にし、体内の余分な水分を排出する効果があります



きゅうり

体の余分な熱を冷まし、体内の水分量を調整し、むくみを改善する効果があります。

その他にも、いんげん豆、とうもろこし、セロリ、玉ねぎなどにも水分を排出する効果がありますよ！



冷たいものの取りすぎは、胃腸に負担がかかり、体内に水分を溜めやすくなるので特に注意しましょう！

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
 Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

編集:盛田、李、山田

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー