

夏に食べたい食材

「心」を養うもの
小麦、ココナッツ、蓮の実、あん肝、ひじき、ハツ、ウーロン茶、紅茶、赤い食材
熱を冷ますもの
苦瓜、きゅうり、冬瓜、トマト、なす、緑豆（もやし）、豆腐、緑茶、スイカ、レモン、パイナップル、バナナ、メロン、マンゴー
体を潤すもの
トマト、きゅうり（ウリ科のもの）、豆腐、アスパラガス、豚肉、イカ、鶏卵、びわ、梅、桃、梨、ぶどう、牛乳、ヨーグルト、緑茶



夏の特徴

夏

立夏（5月5日頃）からの3か月

季節の特徴

「長」

植物でいえば繁茂する時期。太陽の力が強くなり、気血の巡りが亢進します。

主な邪気

暑邪、湿邪

疲れやすい臓器や体の部位

心、小腸、血管、舌

起こりやすい不調

熱中症、夏バテ、不眠、むくみ、食欲不振

食養生のポイント

- ・赤色のものを食べる
- ・夏野菜をとにかくたくさん食べる
- ・甘いもの、冷たいもの、生ものは控えめにする
- ・血流を良くするもの、血液を補うものをよく摂る

生活の注意

- ・初夏から汗をかけるようにする
- ・湿気のある時期はお小水をしっかり出す
- ・体を冷やしすぎないように気をつける
- ・水分補給はしっかりする

