

～山の薬剤師だより 令和6年7月号～

旬な食べ物で暑気払いをしよう！！

NPO 法人山の薬剤師たち

大草 弥生

連日、気温が 30℃を超える真夏日が続いていますね。暑さが続き、皆さんは身体に不調をきたしていませんか？私自身は、やや食欲が落ち、疲れがとれにくいように感じています。このような場合、先人は、食べ物、行水や水遊びなどにより、身体の溜まった熱気を取り払う「暑気払い」を行っていました。今回は、「暑気払い」に最適な食べ物についてみていきましょう。

日本では、昔から旬を迎える食材には体調を整える効果があると着目されてきました。夏に旬を迎える食材の中で「暑気払い」としての効果があると云われているものが、主に麦と瓜です。6～7月に収穫される麦は、身体を冷やす効果があり、麦を原料とする冷や麦や素麺は、夏バテ防止に欠かせない食材です。また、現代の「暑気払い」に欠かせないビールも麦を原料としています。更にビールは、アルコールの作用と相まって、身体を冷やし、利尿作用で不要なものを身体から出してくれる優れたものです。しかし、アルコールの摂り過ぎは、肝臓や心臓に負担を掛ける要因となるため、1日1缶(350mL)とするよう心掛けましょう。

続いて、瓜です。西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、苦瓜(にがうり)や南瓜(かぼちゃ)は夏の旬の食材です。西瓜や胡瓜は、身体の熱を下げ、利尿作用により余分な水分を出してくれます。また苦瓜は、ビタミンCが豊富で、夏バテ防止に適しています。瓜は総じて栄養価が高く、体力が衰える夏場に効果的なうえ、冬瓜や南瓜のように冬まで保存する事ができ健康維持に長く役立てることもできます。

他には甘酒も夏バテ防止に効果的です。甘酒は夏の季語であり、江戸時代には甘酒売りが天秤棒をかついで売り歩き、暑気払いに飲む習慣がありました。また、必須アミノ酸、ビタミン、ブドウ糖やオリゴ糖をたっぷりと含み『飲む点滴』とも云われています。米を発酵させて作るため乳酸菌が含まれており、腸内環境を整える働きもあります。また、ノンアルコールの食品のため小さなお子さんでも飲むことができます。

このように先人は、旬の食材などを取り入れ、身体を冷やすことで「暑気払い」をされていました。しかし、身体を冷やしすぎると胃腸の運動が低下し、食欲が低下することで、かえって「夏バテ」の原因になります。適度に温かい食事や運動を取り入れ、この夏を乗り越えましょう！

