

小満 (しょうまん)

平成 29 年 5 月 21 日～平成 29 年 6 月 5 日

養生原則

小満に入ると気温は明らかに上昇し、気分もイライラするなど激しい情緒変化をきたし、心脳血管系疾患などの疾患が起きやすいので、気分の調節が大切です。なるべく冷たいシャワーを浴びることを避けてください。また、油っぽい、熱性の食材を控えめにし、あっさりした食事、かつ良質のタンパク質摂取、例えば、赤身肉、たまご、ミルク、魚、大豆製品などがよいでしょう。

おすすめの食材

キュウリ：原産地はインド。栄養素としては、カリウム、β-カロテンが豊富。清熱解毒作用、利尿作用（冷房病による足のむくみ改善にも効果的）、夏バテ予防、肌に潤いを与えて美容効果を発揮。ただし、体を冷やす作用が強いため、冷え性の人や胃腸の弱い人は食べ過ぎに注意しましょう。もともとのおぼせやすい体質の人や高血圧の人にも向く食材です（一口メモ参照）。

そのほか、冬瓜（とうがん）、クワイ、セロリ、玉ねぎ、ハトムギ、カボチャ、トウモロコシ、インゲン、鴨肉などがおすすめ。

一口メモ【ビタミンC破壊酵素：アスコルビナーゼ】

キュウリにはビタミンC破壊酵素であるアスコルビナーゼが含まれているので、ビタミンCの多い食材と組み合わせるときは注意が必要です。アスコルビナーゼは、キュウリの他に人参、キャベツ、カリフラワー、春菊、かぼちゃ、バナナ、りんごなどに多く含まれています。これらの食品は、単品で食べればビタミンCは壊れませんが、他の食品と一緒に食べると壊してしまいます。したがって、ビタミンCが豊富な食品も、アスコルビナーゼを含む野菜や果物と一緒にミキサーやジューサーにかけたり、すりおろしたりすると、ビタミンCは著しく破壊されてしまいます。アスコルビナーゼは加熱したり、酸や酢につけたり、発酵（漬け物）させると、酵素の作用がなくなります。また、柑橘系のみかんやオレンジなどの果物を混ぜると、ビタミンCの破壊は少なくなります。

おすすめのレシピ

セロリのサラダ、冬瓜鴨肉スープ

おすすめのお茶

陳皮玄米茶（みかんの皮＋玄米）

ヨクイニン冬瓜種茶（ハトムギ子実＋冬瓜の種）

効果：ヨクイニンは利尿、健脾去湿効果があり、むくみを取る作用があります。ヨクイニン

と冬瓜の種を組み合わせると、高血圧、高血糖にも効果が期待できます。

この時期の運動のコツ

脾胃経に刺激を与え、脾胃の除湿排毒能力をアップさせましょう。

背筋を伸ばして座ります。次に両足の裏を合わせる。両膝を左右に開き、両手はかかとの内側から潜って外側に出します。そして、つま先をつかみます。息を吐く時は、上半身を前に倒し、おでこを足の土踏まずにあてるようにします。息を吸う時は、背筋を戻し、まっすぐに伸ばします。これを3～5回繰り返しましょう。

この時期に注意すべき体質

痰湿質（たんしつしつ）

養生ポイント 去湿

とくに、湿気が多い地区に住む痰湿質の方は、小満の節気の時期は気をつけてください。部屋の除湿、布団の乾燥も心がけてください。痰湿質はそもそも体内に湿気が溜まりやすい体質です。この節気は湿と熱が混在し、体は内と外とも湿気に害されやすいです。とくに梅雨の時期は、湿気を取り除くことに専念しましょう。気温が急激に下がった日は、体が冷え込まないようにご注意ください。

おすすめ茶：ハトムギ茶

気鬱質（きうつしつ）

養生ポイント 精神安定、情緒のコントロール

小満の時期になると、陽気が徐々に盛んになり、この時期、気鬱質の方はイライラしやすい、不安な情緒となりやすいです。早寝早起き、とくに朝、室外に出て散歩をするとよいでしょう。週4回くらい続けると、気分は明らかに爽快になります。心身とも大自然の陽気と触れあうことにより、徐々に憂鬱な気分を吹き飛ばしてください。

おすすめ茶：玫瑰花ナツメ緑茶

※玫瑰花（マイカイか：バラの花のこと）

注意すべき病気

湿疹などの皮膚病

小満前後には皮膚病が起こりやすいです。その原因は二つあります。一つは皮膚に湿気が侵入し、発病をします。またもう一つには、胃腸に熱が蓄積するため、外にうまく排出出来ないため、皮膚に蓄積することによります。したがって、この時期は清熱去湿が養生原則であり、あっさりした食事で皮膚病の予防をしましょう。皮膚病のある方は、とくに清熱去湿作用がある食物を摂取するとよいでしょう。生ネギ、生ニンニク、生ショウガ、ワサビ、コショウ、唐辛子などの食物を控えめにしてください。また、通気性や汗の吸収力に優れた服を着ましょう。