

立夏 (りっか)

平成 29 年 5 月 5 日～平成 29 年 5 月 21 日

養生原則

立夏が来ると、昼の時間は長くなり、外での仕事は体力と精力を消耗します。また夜は短くなるため、睡眠不足になりやすいです。したがって、できれば日中軽い睡眠をとるようにしましょう。

注意する体質としては痰湿質と陰虚質があげられ、ほてり、イライラ感、口の渇きがみられる方は、できるだけ日中は外出を避け、飲食もあっさりした食事がいいでしょう。おすすめの食材はゴマ、ハチミツ、もち米、乳製品、魚などです。唐辛子、ショウガ、ニンニク、ニラ、ネギなど辛味がある食材の摂取量は控えめにしてください。

とくに、気が不足している気虚質で汗をかきやすい方はハトムギ、玄米、もち米、アワなどを食べたり、ジャガイモ、長芋、ナツメなどを食べて気を補いましょう。

おすすめの食材

玄米：元気にさせ、スタミナが増強し、脾胃によい。便秘改善、下痢止め効果。老化防止、高血圧など生活習慣病の予防、自律神経失調症や精神不安の解消。

もち米：気を補う作用が強く、体力回復や元気の源になる食材。気虚質、陽虚質、気鬱質によい。胃を温め消化吸収機能を高めるので、下痢の改善や冷え性にもよい。汗のかきすぎにも効果的。

ユリ根：神経を落ち着かせ、精神疲労の改善によい。イライラ感や不安感を軽減し、不眠症の改善をもたらす。心の熱を鎮めるので動悸にも効果的。また、肺に潤いをもたらし、喉の渇きを改善する。肌の保湿にもよい。気鬱質や陰虚質によく用いられる。

白キクラゲ：気虚質、陰虚質によい。美肌作用が有名。津液を増やし、肺を潤し、喉の渇き、咳等に効果的。

パパイヤ：気虚質、陰虚質によい。喉の渇き、疲労、倦怠感に有効。胃腸の働きを改善し、食欲も増進。夏バテ解消、美肌効果も期待できる。

スイカ：清熱解毒効果があり、ほてり、夏バテ、熱中症の予防によい。気分を落ち着かせ、喉を潤す。利尿効果（尿量の増加）があり、むくみを除去する。陰虚質によい。

リンゴ：気虚質、陰虚質、陽虚質によい。胃腸の働きを高め、消化を促進し、疲労回復に役立つ。咳や喉の渇き、下痢の改善にも有用。便秘の改善や血圧、コレステロー

ル値の低下にも期待。リンゴは身体を冷やさないなので、冷え性の方にもおすすめ。

おすすめのレシピ

ユリ根入り茶碗蒸し
パパイヤ入り白キクラゲのデザート

この時期の運動のコツ

立夏は脾胃（消化臓器）の養生に努める

胃腸の消化機能を改善するヨガがおすすめです。ゆっくりしゃがんで背中をまっすぐ伸ばし、左右にゆっくり腕を振ります。その際かかとをすこしあげておくことがコツです。食後、1時間ぐらいてしてからこの運動をしましょう。

この時期に注意すべき体質

陰虚質（いんきょしつ）

養生ポイントは滋陰養胃です。

陰虚質の人は陰液の不足により陽が有意となり、体内に火（熱）がこもりやすいです。したがって、滋陰効果がある食材として、黒豆、ほうれん草、長芋、白キクラゲ、黒キクラゲ、バナナ、ビワなどがおすすめです。

おすすめ茶：サンザシ茶

痰湿質（たんしつしつ）

養生ポイントは脾胃機能を高めることです。

おすすめ食材は小豆、黒豆、エンドウ豆、そら豆、大豆、長芋、カリフラワー、玉ねぎ、人参、キノコ、パイナップル、マンゴーなど。

おすすめレシピは長芋、人参、トウモロコシ、ブロッコリー、トマト、白キクラゲなどを使った野菜スープ。

注意すべき病気

胃腸炎
下痢
頭痛