

column
心と体を整える食養生
秋の季節に合わせて

秋は実りの季節。日差しも和らぎ心地よいカラッとした風を感じ、澄み切った夜空に満月を見上げる：そんな季節。

暦の上で今年の新暦八月七日が「立秋」に当たります。秋の季節が始まる日です。とはいえ、今年の夏は猛暑日が続き、七月末時点で沖縄県内に台風の影響もなく、気温も30度を超え、気象庁から高温注意報が発令される日が続きました。

夏から秋へ変わる季節と身体

東洋の考えでは、夏の節気の終わりの大暑から白露が始まるまでの間は「長夏」と言い長雨が続きたり、暑さが続く時期。その影響で、本来なら身体を隅々まで潤わせる水分の機能が、部分的に過剰になりやすくなる時期と言われています。

例えば、足に水が溜ると足のむくみとなり、腹部に水が溜ると食欲不振が起こりやすくなります。また胃内に水分が溜り痰飲状態となると、めまいや吐き気を起こしやすくなります。つまり夏バテの症状。これらが残暑と湿気の残る長夏の季節になりやすい身体の不調です。

夏の不調は秋の実りに影響する

長夏の季節に、しっかり汗をかいて、体の熱を発散することは大切です。余分な内湿を体内の不

純物とともに出しましょう。

今年例年になく、心身の健康に気をつけなくてはいけない状況があります。集中豪雨による災害、連日の猛暑、新型コロナウイルスの感染拡大など…。

猛暑が続くと、つつい室内の冷房が強くなってしまい、外出自粛も相まって自宅の冷房環境に長くいる時間も増えます。冷房が強いと体の真ん中から冷えてしまい、代謝が落ち、免疫力も落ちやすくなってしまう。

夏の暑さが残る立秋の頃には、適度に汗をかくことは大切です。熱中症対策をとりながらも、外の新鮮な空気を入れ、陽にあたり、汗をかいて代謝を良くしていきましょう。時には、ゆつくりとお風呂につかり、冷房で特に冷えやすい腰周りをしっかりと温めることもおすすめです。夏の時期にしっかりと代謝を上げ免疫力を上げましょう。それを怠ってしまうと、咲き開かない花のように、秋に実りはありません。

暑さの残る立秋の季節には
レモンやシークワーサーを

そして残暑が残り汗をかかせる様な気候の立秋の頃には、ビタミンCを多く含むレモンなどを積極的に摂取するのは、夏バテ予防、疲労回復に向

いています。沖縄の場合だと、この時期に収穫がはじまる、シークワーサーもおすすめです。旬の食材には、その季節を乗り越えるためのチカラの源が含まれています。

季節の変わり目には肝臓を労ろう

今年特に新型コロナウイルスの感染症拡大や豪雨災害により、不安を感じることも多い日々かと思えます。東洋医学では、肝臓は悲しみや不安に影響されやすい臓器です。

●貝類（シジミ）

シジミやアサリなどには、オルニチンという成分が豊富に含まれており、その栄養素が肝機能回復やサポートに効果を発揮してくれます。「シジミのお味噌汁」などは、良質なアミノ酸の摂取と発酵食品を同時に摂ることができるので、疲れた肝臓にはとても良いお料理です。

秋の節気と雑節

秋			
立秋	処暑	白露	秋分
今年新暦の八月七日。暦の上で秋が始まる日。太陽の黄経が135度となり、この頃から本格的な酷暑の時期です。	八月二十三日。処は「来て止まる」という意味。ようやく暑さが落ち着きはじめる時期。立春から数えて210目の八月三十一日頃は、台風がやってくる日とも言われています。	九月七日。草花に朝露がつき始める頃。九月九日には重陽の節句を迎え、収穫祭の意味合いがあり、日本本土では栗ご飯などで祝います。沖縄では、家の繁栄、と安全祈願、健康祈願を兼ねて、菊の葉三枚を酒杯に浮かべて、ヒマカンと仏壇にお供えする習慣があります。	九月二十二日昼と夜の長さがだいたい等しくなる頃。日本列島では、彼岸花や金木犀なども美しく、稲刈りの時期。

