

梅雨の過ごし方

アーユルヴェーダでは、季節の変わり目は自身のバランスが乱れやすく、体力が低下する時期とされています。

特に、梅雨時は全ての人が、一年のうちで一番バランスを乱す時期です。

免疫力が低下して、風邪をひきやすくなります。

気温の変化が激しいので、この時期は特ににからだを冷やさないように注意しましょう。

この時期は気温や湿度が急激に上昇してムシムシするため、汗をかいた衣服をそのままにしたり、冷たいアイスクリームがほしくなったり、キンキンに冷えたビールを飲んだり、からだを冷やしてしまう行為をしがちです。

これらは全て消化力を弱めてしまうものです。

今、この時期に消化力を弱めてしまうと、夏バテの原因にもなりますので気をつけましょう。

消化力は夏の暑い時期が一番落ちてきます。

暑さで体力も奪われ、消化の働きも低下します。

夏に疲れたからといって、スタミナ料理を食べることも胃腸を痛めつけていることになりますのでご注意ください。

からだが疲れているということは、内臓も疲弊しているということをしっかり理解しましょう。

<快適へのヒント>

- ・雨に濡れないようにする：冷えます
- ・疲れやすく感じる時は運動しない：免疫力が落ちます
- ・早寝早起き：健康への早道・睡眠が最重要
- ・裸足にならない：足元から冷えます

<この時期に適した食事>

- ・酸味や塩味が多めの煮物など温かいものが良い
梅は体力回復に効果的なので酸味に梅干しを使う
- ・生モノはなるべく控える
生は消化に時間がかかり冷える
- ・調理にひまわり油を使用する
油の中では消化が一番軽い（消化しやすい）
- ・この時期のバランスを整えるスパイスを使用する
しょうが・シナモン・フェンネル・クローブなど

アーユルヴェーダ：インドの伝統医学・自然療法

回覧

協力隊通信

安芸津町

発行：令和7年 7月1日

7月号



浅田 眞紀子
あさだ まきこ

活動テーマ
健康増進

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100