おひさまだより 6月

６月と言えば『梅雨（つゆ）』ですね。
この時期は食欲が落ちたり、むくみが出たり…なんだかすっきりしないことや、なんとなく体調が悪いな～と感じることが多くなる時期です。
この時期は「脾臓」と深くかかわる季節とも言われていて、胃腸や皮膚疾患に不快な症状が出やすい時期でもあります。
その不調解消のため
【発散作用のある食材をとる】
しそ・しょうが・ねぎ・シナモンなど
【芳香性のあるものをとる】
山椒・陳皮・しそなど
【「脾臓」の働きを高める食材をとる】
とうもろこし・はとむぎ・小豆・そら豆・かぼちゃなど
【消化機能を整える食材をとる】
長いも・はと麦・とうもろこし・じゃがいも・かぼちゃ・そら豆・鶏肉など
芳香性の高い食材は苦手な方も多いと思いますので、無理に取り入れなくても良いと思いますが、取り入れやすいメニューとしてはハンバーグの中にしそやねぎを入れる、かぼちゃ、そら豆、とうもろこしなどをスープにして山椒や陳皮を少し振りかけると食べやすいと思います。
梅雨は室内にいる機会も多くなると思いますので、親子で一緒にハンバーグを丸めたり、茹でたカボチャを潰したりと一緒に楽しく料理をしてみてはいかがでしょう。
6月19日の父の日はお父さんへの感謝の日。
日頃の感謝の気持ちを込めてお母さんと一緒にお父さんの好きな料理を作ってみるもの良いかもしれません。
また、1年の折り返しになる6月30日にいただく「水無月」という和菓子があります。邪気払い暑気払いの意味合いがあり、この時期ならではの和菓子なので、機会があれば召し上がってみて下さい。