

おひさまだより 6月

Happy
Father's Day

お父さんいつも
ありがとう！！

春の過ごしやすい気候が続いていますが、
じわじわと、湿度や気温が上がり、傘が手放せ
ない日も増えてきますね！

梅雨の時期は「なんとなくだるい」「なんとなく食欲がない」といっ
た不調が出やすい時期です。

中医学では梅雨の時期に体調不良を招く湿気のことを「湿邪」と
呼びます。湿邪は「外湿」と「内湿」の2つに分けて考えられてい
ます。

「外湿」は外の湿気が体の中に入りやすくなり、頭や体が“重
い”“だるい”と感じたり、頭がすっきりしない、動きが鈍くなると
いった症状が出ます。

こういったときには利尿作用のある食材や香りの良い食材で余
計な水分を取り除いてくれる食べ物を取り入れましょう！

皮膚の慢性病がある人は特にこの時期注意が必要です。

《外湿におススメの食材》

●しそ ●春雨 ●もやし ●緑茶

「内湿」は主に脾胃の機能が低下する状態になります。

脾胃は食べ物を消化したり、体の水分代謝を管理しているので、
この機能が低下すると食欲が低下したり、疲労感が強く出てき
ます。また、水分代謝がうまくいかずお腹が緩くなることもありま
す。内湿で弱った脾胃を回復させるには ①脾胃を元気にする
食材②脾胃を温める食材③湿を取り除く食材 の3つをバランス

よく食事に取り入れることがお勧めです。

①脾胃を元気にする食材

●いんげん豆 ●山芋 ●大豆製品 ●蓮の実 ●粟

②脾胃を温める食材

●山椒の実 ●生姜 ●にんにく ●キムチ

③湿を取り除く食材

●はとむぎ茶 ●とうもろこし ●小豆 ●あじ

6月は美味しそうな青梅が出てきますね！暑い時期に重宝する「梅
干し」や「梅シロップ」をご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

《材料》

青梅 1kg

氷砂糖 1kg

4リットル瓶 1個



《作り方》

①瓶に熱湯を注ぎ、殺菌します。その後瓶をきれいな布巾の上に
ひっくり返して完全に乾かします。

又は、アルコール度数の高いお酒で内側を拭いてもOK!

②青梅を綺麗に洗って綺麗なタオルでしっかり拭いたら、へたを竹
串や爪楊枝で取り除きます

③ビニル袋に②を入れて1日冷凍庫で凍らせます

④瓶に③の青梅と氷砂糖を交互に3回程度に分けて入れます。

⑤冷暗所で保管して毎日1回は瓶をゆすって氷砂糖が解けやすい
ように振りまぜてください

⑥1週間から10日で出来上がり！青梅は取り除いてシロップは
小さい瓶へ移し替えて冷蔵庫で保管してください。

