



# おひさまだより 6月

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。