

「堀桃のかんぶつ入門」 今月のテーマは

“気象病とかんぶつ”

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範、大分しいたけ食の伝道師、防災士)

今月は、気象病（お天気病）とかんぶつ

2月に入り、雨・風・雪そして13日の福島県沖地震、爆弾低気圧と目まぐるしく荒れる自然現象。続く余震に加え、コロナ禍で心が休まる暇なくストレスにさらされて起こる、頭痛・胃腸の調子が悪い・動悸・気分が落ち込むなどの不快な症状。実は、気象病にも。

気象病とは『天候（気温・湿度・気圧など）の変化で体や心に現れる病気』で、ドイツ・アメリカでは天気予報のなかで病気予報も一緒に発表されるほど。耳が敏感な人に起こりやすく、耳鳴り・めまい・頭痛・動悸・肩こり・腰痛・神経痛・歯痛・不眠・血圧の乱降下などの症状があげられる。また、普段健康な人でも低気圧の影響で血圧の数値が10位上がることもあり、精神状態も憂鬱・落ち込み・胸がザワザワする・イライラするなど、さまざまな不調が起こるとされる。

特に、これからの時期（春先）は高気圧と低気圧が頻繁に入れ替わり、変動が大きいので「血管の収縮・拡張が頻繁にされること」と「刻々と変わる寒暖差」で誰にでも不調が起こりやすくなる。

しいたけパウダーで手軽に予防

薬膳では冬から春にかけて腎臓をケアすることで、頭痛・めまい・歯痛に特に効果があると言われる。腎臓と同じ色の黒いかんぶつ『海苔・黒豆・キクラゲ・黒胡麻・ひじき・しいたけ・ごぼうなど』を取り入れて予防しよう。しいたけ茶も良いが塩分が濃いので、市販の粉末か乾しいたけをすりおろして使う。また、この時期の季節病『花粉症』にも効果が◎。腸内環境を整える善玉菌のヨーグルトと、善玉菌を増やし抗アレルギー物質を含む黒胡麻に椎茸パウダーを混ぜた物を4週間摂取すると症状が改善されたという研究結果も。気象病・花粉症を同時に予防しよう！

毎日手軽に美味しく簡単予防！

大分県椎茸農協の「しいたけ旨パウダー」を使って



〈材料&作り方〉

無糖ヨーグルト 100 g

黒すり胡麻大さじ 1

椎茸パウダー小さじ 1/4

(ひとつまみ) を混ぜるだけ!!

ほかにも…

- ・海苔
 - ・黒すりごまに蜂蜜を混ぜてパンに塗る
 - ・ひじき、乾しいたけ、長芋（免疫力UP）の煮物
 - ・乾しいたけ、長芋、玉ねぎ（体を温める）を牛乳か豆乳で煮て攪拌してポタージュにする など
- お年寄りも子どもも食べやすいのでお試しあれ！

FMいずみ「堀桃のかんぶつ入門」（2月17日放送分より）