

## 命の源『食』が大切！⑦

# 気象病(お天気病)とかんぶつ3

(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)

春爛漫ポカポカ陽気で過ごしやすい季節を迎えていると思います。新型コロナウイルス感染が早く治まるよう願っています。気象病(3月6日号・20日号を参照)対策：湿度を取り上げて、まつわる症状と有効な食材を記します。

SDGs(サステイナブル・ディベロプメント・ゴールズ)

エスディージーズ=日本語にすると“持続可能な開発目標”。国連が設定した期間まであと9年ほど。17の目標は、大きく「経済」「社会」「環境」の3つのジャンルに分類。気象病は…と考えると様々な災害と関連性があり、地球温暖化と密着しているのでは。

SDGs・13「気候変動に具体的な対策を」→温暖化対策を自分事化する。

(環境省 COOL CHOICE 参照)

3「すべての人に健康と福祉を」→予防治療が可能な病気や事故を減らすなど。コロナ禍の中で医療従事者の負担減も策の一つ。

### 季節先取り対策として ~梅雨時もまた気象病が増える時期~

#### 湿気の禍

呼吸(鼻・皮膚)から余分な水分が侵入し、体内の水分血液めぐりを悪くし痰の発生老廃物が滞りやすく中性脂肪も多くなりがちに。

「古傷が痛む」むち打ちの首が重い痛い → 皮下や筋肉組織は完治していない場合が多いため  
リウマチ、関節痛 → 持病の悪化

そして!嫌な思い出がアドレナリンを分泌し痛みを増幅するという。その他、むくみ・やる気が起きない・考えにまとまりがつかず結論が出ないなども、やっかいな湿気のせい。また今年の6月は「平年に比べ曇りや雨の日が多い」予報(気象庁3月24日発表)も!

#### 治法・解決法

腸内で老廃物や水分を吸収して排便へ導く。体内をお掃除!

かんぶつ…乾しいたけ、えのき(干してえのき茶にする)、海苔、昆布、ひじき、寒天、  
緑豆春雨、はと麦(茶でもよい)。

その他…緑豆もやし、こんにゃく、ごぼう、バナナ、小松菜など

☆人間も自然の一部。季節とともに心やからだも衣替えしましょう。

### ~こころとからだのデトックスレシピ~

使ったのは、大分県産ブランド「うまみだけの柔らかく濃厚な新908」と大分県椎茸農協(OSK)の「椎茸パウダー」



© Priearth

※温かいお茶(はと麦茶、どくだみ茶、ウーロン茶)と一緒に。  
冷たい飲料は体の余分な水分が滞るため向きません。

#### 「乾しいたけとかんぶつの甜麺醬炒め」

【材料】2人分：乾しいたけ(うまみだけ“新908”)3枚(水戻し)、緑豆春雨70g、大豆ミート大さじ5(挽き肉タイプ)、甜麺醬小さじ1、  
A(ネギ5cm・にんにく1片・生姜小さじ1をみじん切り、サラダ油大さじ1)、B(水・酒各大さじ2、みりん・オイスターソース・しょうゆ各大さじ1、乾しいたけパウダー・甜麺醬各小さじ1)、豆苗1/3束分(半分の長さに切る)。

【作り方】①「B」はボウルに入れ混ぜておく。緑豆春雨はボウルに入れ熱湯に浸し3分置き、水気を取り10cm長さに切る。大豆ミートはボウルに入れ熱湯に浸し3分置き、水気を取ったら甜麺醬を混ぜる。乾しいたけを石づきを取り水気を搾り薄切りにする。②フライパンに「A」を入れ中弱火にし香りが出たら、乾しいたけと大豆たんぱくを入れ1分炒め、春雨を加えさっと炒め合わせ「B」を回しかけ味が馴染むよう炒め豆苗を加え、混ぜ合わせて出来上がり。

気象変動や季節ごとに起こるストレスを排除し、未来への希望が持てる自分であり続けますように!