命の源『食』が大切！⑧

気象病（お天気病）とかんぶつ４

（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）

気象病とは…

「気象の短期」の変化、温度、湿度、気圧、または気候の変動から起こり、自然とともに暮らす人間は季節の中でこうした変化に対応しようと体内で様々な変化が発生し、自律神経のバランスが狂うことによる心身の不具合（気象病は医学用語や定義も明確ではないが、医師が解説した日本初の書による引用である）。気象病と健康の関連はいまや医学界の定説になるという。研究が進んでいるドイツ・アメリカでは天気予報において気象病の病気予報が同時発表されるようである。

気象というと、朝の連続テレビ小説で興味を持つ方も多くなったと思う。自然災害への知識を深めるためにも、構えないで観れる観点で有効だと感じている。そして、ヒロインは林業に携わり、ロケ地は私の在住地“宮城県”にて、毎日欠かさず見る楽しみのひとつでもある。☆乾しいたけは林業なのね～☆独り言！

今年は梅雨入りが早く（5月時点）期間は長いという天気予報が出ている。

梅雨に発症する不調と原因

梅雨…春から夏への過渡期（季節の変わり目）は胃腸障害や整形外科的疾患が増加するのが特徴（主に下半身に現れる）。

体　関節痛（ひざ、しびれ、はれ）、腰痛、リウマチ、神経痛、過去のムチ打ち、古傷の痛み、足のむくみ、体が重だるい、湿疹。

※痛む場所はいつも一定しており、湿度が高い日には症状が悪化しやすい。

また、食欲不振、吐き気、嘔吐、軟便、下痢など。

心　過度に思い悩む、考えが堂々巡りで解決への遅滞。

原因：湿度上昇により体内の水分量が飽和状態。
“体内に停滞した余分な水分が末梢の血液循環の邪魔をし、
このため痛み物質や炎症物質が滞りやすくなるためと考えられている”
冷房の利き過ぎも注意！冷えや痛みを呼び込む。

対策：東洋医学の薬膳では、五臓の脾（消化器系全般の働き）を指し、飲食物から作られた栄養物質を元に生命エネルギーや血液を造り、運搬する。
脾は湿気が嫌い！利尿を促す食材と、消化・呼吸を助ける食材で改善する。

利尿

かんぶつ：乾しいたけ、小豆、黒豆、大豆、えんどう、昆布、海苔、わかめ、はと麦、黒砂糖。
食材：きゅうり、さやえんどう、もやし、セロリ、玉ねぎ、チンゲン菜、ネギ、キウイ、あさり、スズキ。

健康（消化力アップ）

かんぶつ：乾しいたけ、小豆、大豆、えんどう、はと麦、米。
食材：さやいんげん、ジャガイモ、長芋、山芋、人参、南瓜、トマト、さくらんぼ、豆腐、スズキ、貝柱。

※ ═══ は同時に２つの作用に働く。

☆毎年梅雨時期に記した不調がある人は、通年、意識的に関節周りの筋肉のストレッチを行い、鍛えることで血液の流れがスムーズになり、炎症物質を追い出しましょう。
静脈の血流は筋肉がポイント！タンパク質をしっかり摂り、リラックスを心掛けましょう。

～気象病に負けないからだづくりを～

※利尿解毒を司る腎臓に良い豚肉を使用。大分県産乾しいたけブランド「うまみだけ」の柔らかくマイルドな“とよくに”と大分県椎茸農協の「しいたけ旨パウダー」を使い、消化機能を正常にし「筋肉」を養います。

「乾しいたけと玉ねぎのポークソテー
～豆のアーリオオーリオソース添え～」

〈材料〉２人分：乾しいたけ（うまみだけ“とよくに”）４枚（水戻し）、玉ねぎ１㎝厚さの輪切り４枚、豚肉スライス４枚（1枚を半分の長さに切る）、ハーブ塩小さじ1、オリーブオイル大さじ１と1/2（1/2は豚肉のソテー用）。

ソース…黒豆・大豆・えんどうなど茹でたもの各大さじ１ずつ（レトルト商品は２袋分）、にんにくみじん切り１と1/2片、オリーブオイル大さじ3、塩こしょう少々、しいたけ旨パウダー小さじ1、チャイブ（ハーブ）２本または小ネギ１本小口切り、ミニトマト・レタスなど添える。

作り方：①乾しいたけは石づきを取り、水気を絞りかさの中と豚肉にハーブ塩を振る。玉ねぎはそのままで。②フライパンにオリーブオイル大さじ１を敷き、乾しいたけと玉ねぎを入れ、弱火で２分程焼き、裏返し、ふたをして1分程焼いたら別皿にのせておく。③フライパンに残りのオリーブオイル1/2を入れ中火にして豚肉を焼いたら、盛り付ける皿に玉ねぎと豚肉を交互に重ね、上に乾しいたけをのせる。④フライパンをさっと拭き、にんにくとオリーブオイルを入れ、中火にかけ香りが立ったら豆類を加え軽く炒め、しいたけ旨パウダーと塩こしょうで味付けし「③」と盛り合わせ、ネギ類の小口切りをちらし、ミニトマトやレタスなどを添える。

『全国きのこ新聞』
株式会社プライアース
（旧社名 農業経済新聞社）