

# おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年8月号（No.160）



今回の特集は「夏ばて」です。夏やせすることは、特にいけないことではありません。これは、夏は「エネルギーのムダ使い」を避けるために、体が行なっているものです。ところが、最近ではクーラーをかけたすぎたり、インスタント食品が原因だったりすることが多くなってきました。注意が必要です。

## 夏ばて防止の食べ物

編集部からのお役立ちメッセージ

### ★冷し中華

夏の定番は、やっぱり「冷し中華」ですね。豚肉のビタミンBは、夏ばて防止で必須というところ。冷し中華に使っているお酢は、クエン酸が入っていて大事ですね。野菜も、ほんの少し入っているキュウリのきざみだけでなく、いろいろな野菜もプラスして摂りたいですね。

### ★冷たいスープ

この時期は、なにかコクのあるものといっても面倒です。そこで、冷たいスープはいかがですか？この時期役者さんの差し入れなどで、「冷たいスープ」を持っています。すぐ食べることができておいしいです。カボチャのスープがおすすめ。

### ★臭いもの、辛いもの

昔は「五辛」とか「五葷（ごくん）」といって、修行中の僧侶は辛いものや臭いものを避けたんです。

ムダに精力をつけると、修行の妨げになります。ニラ、ニンニク、ネギ、ラッキョウ（ヒル）などです。反対に言えば、これらは夏ばてにいいものです。

