

美人通信 2022 vol.7

夏の食養生とおススメ食材

みなさんこんにちは！美人研究所です。
 今回の美人通信は、夏の食についてお話しします！！
 夏は湿気と暑さにより身体のバランスを崩しやすいので、外へエネルギーが出やすいので、内側の胃腸を痛めやすくなります。

夏の食養生とおススメの食材



point ① / 梅雨の時期は体に湿気が溜まりやすいので、余分な水分を外へ出しましょう！水分代謝をよくする食材は!?

point ② / 外での活動が長くなると、熱が体に侵入し、体に余分な熱がこもりやすくなります。清熱効果のある食材で熱を冷ましましょう！



point ③ / 特に気をつけたいのが、胃腸機能の低下です。冷たいものの摂り過ぎに注意してなるべく温かい温度で胃腸を労わって下さい。

陽の気が一番盛んになるこの時期、心も安定させながら爽やかに過ごしましょう！

次回の美人通信は「土」の属性「脾」について、夏の終わりの過ごし方・おススメ食材をご紹介します！