

# 夏にはショウガ、冬には大根

中国には、養生の秘訣の有名な言葉の中に、  
**「夏は生姜、冬は大根」**  
 という一節があります

生姜は体を温め、大根は体内の余分な熱を冷ます働きがあります。一見、おかしいなと感じられる方もいるかもしれません。

だって、夏は暑いから体の熱を冷めたい冬は寒いから体を温めたい。

それが普通の考え方ではありませんか？

中医学では、夏の体と冬の体の状態を次のように考えています。

夏になると体の陽気が全て体の先端に向かって発散される。その結果、体の内部(五臓六腑)は寒に支配されて冷えてしまう。だから、胃腸の働きも低下してしまう。

冬はその逆で、陽気が体の内部に集まってくるので、体内に熱がこもりやすくなります。胃腸の働きは活発になるので、ボリュームのあるものを食べても、体は割と受け付けてくれます。

暑いからといって、冷たい飲食や体を冷やす性質の食材ばかり摂ってしまうと、冷えた体内では何とか熱を産生して冷えを追い出そうとするために、燥熱を作りだします。

この燥熱がたまってゆくと、体のほてり、喉の渇きの原因となります。だから、暑いからと言って冷たい飲食ばかり続けてしまうと、逆効果でますます暑く感じてしまうのです。

夏の暑さ・喉の渇き対策には、**ぬるめの白湯が効果的**です。始めのうちは、抵抗を感じる方もいるかと思いますが、ゆっくりと白湯を飲むことで喉を潤すだけでなく、気持ちも落ち着いてくれます。

## 『生姜(しょうが)湯』

しょうが湯というと、冬に風邪予防で飲むイメージが大きいと思いますが、冬だけでなく夏も大活躍間違いなしの飲み物なのです。

夏場に冷房の効いた建物内に長時間いると、寒さを感じることはありませんか。私は極度**冷え性**で、夏でも冷房の効いた部屋ではすぐに手足が冷えてきます。自宅など自由に冷房のオンオフや設定温度を変えられる場所ならよいのですが、会社など人がたくさん集まる場所でそれは難しいですね。そういった場所では洋服で調節するのももちろんですが、食べ物や飲み物などで体の中を冷やさないように工夫してみるのも手です。

そんなときにオススメの飲み物が**しょうが湯**です。

「夏は生姜、冬は大根」という言葉は、季節の気候の変化によって忘れがちな体の変化について思い出させてくれる一節だと思います

夏は体が暑いので、体内の陽気が皮膚の表面に出ています。そのため、意外に体の内部は冷えています。そこに冷たい飲食物をとると、直ぐに胃腸を壊してしまいますよ。生姜をとると体が温まります。夏こそ、生姜などで体の内部を温めると「医者要らず」になります。私たちが忘れがちな養生ですね！



## 生姜の効果・効能

しょうがの**効能**は、抗炎症作用・鎮痛作用・血液サラサラ効果・血行促進作用・殺菌作用・健胃・整腸作用など、とにかく体に良さそうな効能ばかりです。

