

冬の薬膳レシピ

ふだんの食事でお手軽薬膳



宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ

げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 1月号

Copyright © 2014 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

「薬膳」とは

薬膳は中医学の理論に基づいて作られる食事です。食材のひとつひとつには特性や効能があり、病気を未然に防いだり体質の改善などを目的として、個々の体質や状態に合わせて食材を選びます。

お腹を満たすだけの食事から、健康で楽しい毎日を得るために考えられた「食養生」です



薬膳

《入門編》

基本は「陰陽五行理論」

「陰陽」とは… 自然界には相反する陰と陽の2つの気がある

例 寒涼と温熱、静と動、裏と表、暗と明、夜と昼 など

「五行」とは… 万物は5つの特性に分けられる

例 五味、五性、五色、五臓、五腑、五竅 など

食材の持つ特性

●味「五味」酸・苦・甘・辛・鹹

食材が本来持つ味と人体に及ぼす作用

●性質「五性」寒・涼・平・温・熱

食材が体に入ったときに冷やしたり温めたりする働き

これらの特性を考慮し、目的に合わせて補う・除く・調和させるのが、薬膳の考え方です。



「相生相剋」… 食材と食材の組み合わせ

食材の組み合わせによってアクセルやブレーキの関係があり、五味をバランスよく摂ることが大切です。

人体の働き

●内臓など「五臓」肝・心・脾・肺・腎

臓器そのものではなく内臓全体の機能の総称

冬の寒さや冷えは「腎」に影響を及ぼします。

腎 腎臓などの泌尿器系、ホルモン分泌、生殖器系、免疫系。

冬の食養生



季節の移り変わりは心身にさまざまな影響を与えます

冬は日が短く気温が下がり、自然と活動量が減って睡眠時間が長くなり、休息モードに入る季節です。また寒さから体を守るために多くのエネルギーを消耗し、免疫力が低下したり感染症にかかりやすくなります。

- 気温が低下する → 冷え 血行不良 心疾患 痛み
- 空気が乾燥する → 感染症 痒み 呼吸器疾患 など

季節の変化と体への影響

五臓には、それぞれ影響を受けやすい季節があります。冬は生命エネルギーが低下し、「腎」が弱まります。腎の働きを補うのは、五味では「鹹」の食材になります。



冬の心身を養うには

冬はしっかり食べてエネルギーを蓄える期間と言えます。寒気に負けず元気に過ごすのに役立つ「鹹味」と「温性」の食材を積極的に取り入れたメニューがおすすめです。



腎を補い体を温める	塩分の害を和らげる
鹹味 塩 味噌 醤油 いか たこ 海藻 貝類	+ 苦味 春菊 ゆずの皮 かぶ レバー
血液や気の流れをよくして体を温める	
温性 生姜 ねぎ にんにく かぼちゃ 栗 くるみ 黒砂糖 もち米 海老 鮭 鶏肉 など	

上記だけに偏らないよう、いろいろな食材を組み合わせましょう。

冬に食べたい食材



それぞれの季節に最もおいしくなる旬の食材は栄養価や薬効が高く、冬には冬にとれるものを食べることが、優れた食養生と考えられています。

冬のおすすめ食材と特性

菜の花【苦・温】

かぶ【苦・温】

春菊【苦・平】

人参【甘・温】

大根(加熱)【辛・温】

かぼちゃ【甘・温】

ねぎ【辛・温】

にら【辛・温】

ゆずの皮【苦・寒】

きんかん【酸・温】

くるみ【甘・温】



鶏肉【甘・温】

鮭【甘・温】

海老【甘・温】

ひじき【鹹・平】

もち米【甘・温】

味噌【鹹・温】



◎ 香辛料は体を温める

生姜・ねぎ・にんにく・

唐辛子・胡椒・山椒・

シナモンなど

食材は一例であり、個々の体質などにより異なる場合があります。

【五味・五性】の特性

酸	酸っぱい、引き締める
苦	苦い、炎症をとる、熱をとる
甘	甘い、緊張を緩める
辛	辛い、発汗、体を温め発散する
鹹	塩辛い、新陳代謝を高める
寒	体を冷やす、鎮静、炎症をとる
涼	清涼感、鎮静、炎症をとる
平	寒熱の偏りが無い、滋養
温	体を温める
熱	体を温める、造血作用

これも薬膳! 多品目をバランスよく摂れる **和食の一汁三菜《冬》**



《参考文献》日本中医食養生学会 薬膳のすすめ、未老未病 おいしくキレイ Asian Recipe、おぼんざい薬膳 一楽食Story-、杉山春子の薬膳講座、和食薬膳のすすめ/武鈴子

豚汁

材料（目安 2人分）
 豚肉 100g
 ごぼう 50g
 人参 50g
 大根 100g
 こんにやく 1/3枚
 里芋 2個
 ねぎ 1/2本
 生姜 少々
 だし汁 3~4カップ
 味噌 大さじ2
 七味唐辛子 少々



レシピのPoint!

具だくさんの豚汁は「五味」が揃い、調和のとれた薬膳メニュー

生姜【辛・温】
 体を温める 発汗を促す
 健胃 嘔吐を防ぐ



◎風邪のひき始めの
 ゾクゾクする寒気に

※発汗によって体が冷えてしまうなど、
 体質によっては合わない場合もあります。
 不安があるときは専門医に相談しましょう。



ごぼう【辛・涼】
 解熱 解毒 補腎



◎発熱性の風邪や喉の腫れに

作り方

- ① 豚肉・ごぼう・こんにやく・里芋・ねぎは食べやすい大きさに切り、ごぼうは水にさらしてアク抜きをする。里芋は塩をもみ込んでぬめりを取る。人参・大根はいちよう切りにする。
- ② サラダ油を熱した鍋でごぼう・こんにやく・人参・大根を炒め、里芋・ねぎ・豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ だし汁を入れて、アクを取りながら煮る。
 材料がやわらかくなったら、味噌を溶かし入れる。
- ④ 生姜の千切りを加え、七味唐辛子を振る。

海老とにらの炒め物

材料（目安 2人分）
 むき海老 150g
 にら 1/2束
 紅花(あれば) 2.5g
 くるみ 25g
 卵白 1/2個分
 塩 少々
 酒 少々
 ごま油 大さじ1/2

レシピのPoint!
血液の流れをよくする

海老【甘・温】
 疲労・食欲不振の改善
 スタミナの向上 造血作用

にら【辛・温】
 下腹部や下半身の冷えと痛み・
 食欲不振・胃もたれの改善

くるみ【甘・温】
 腰や膝のだるさ・慢性の咳・
 便秘の改善



作り方

- ① 海老は背わたを取って水気をふき取り、塩と卵白を加えてよく混ぜる。にらは4cm程に切る。くるみは粗く刻む。紅花は少量の水で戻す。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、海老を炒め、にら・くるみも加えて炒める。酒・塩で味を調え、紅花を加えて混ぜる。

薬膳カレー

レシピのPoint!
**いつものカレーの具材を
 ひと工夫して風邪を予防**

材料(具の材料のみ)

ひき肉・大豆・レッドビーンズ・にんにく・生姜・大根の葉・
 ごぼう・れんこん・大根・里芋などの根菜(1.5cm程の角切り)

作り方

お好みのルーを使い、普通のカレーと同様に作る。

参鶏湯風がゆ

さむげたん

材料（目安 2人分）

鶏手羽肉 4本

生姜 4g

にんにく 8g

棗 2個

松の実 大さじ1/2

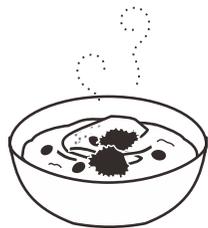
白木耳 少々

くこの実 少々

もち米 20g

香菜 又は青ねぎ 少々

塩・こしょう 少々



作り方

- ① 鶏肉はゆでて流水で洗う。にんにくと生姜は薄切りにする。白木耳は水で戻して小さく切る。
- ② くこの実は水で戻す。香菜は1cm程に切る。
- ③ 水400ccを入れた鍋に①と棗・松の実・洗ったもち米を入れ、中火で加熱する。沸騰したら鍋底からかき混ぜる。途中で焦げそうなら水を足し、弱火で1時間程煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調べて器に盛り、くこの実と香菜(又は青ねぎ)を散らす。

比較的手に入りやすい材料でできるレシピです。(正式には高麗人参が入ります。)

レシピのPoint!

体の内側から潤いを
あたえる滋養がゆは
弱った胃腸に優しい

松の実【甘・温】

肺と皮膚を潤す

くこの実【甘・平】

肝機能を高めて老化を予防する
視力減退・疲れ目・貧血・
動脈硬化を予防する

白木耳【甘・平】

肺の働きをよくする 皮膚を潤す
空咳・喉の渇きを防ぐ
便秘を改善する

棗【甘・温】

胃腸を強くし元気をつける
造血作用 精神を安定させる

豆乳のホットスムージー

材料（目安 2人分）

無調整豆乳 200cc

バナナ 2本

きなこ 小さじ2

おろし生姜 小さじ1

シナモン 少々



レシピのPoint!

温かいスムージーを
冬の朝食やおやつに

豆乳【甘・平】

肺を潤し痰を出しやすくする
むくみ・便秘を改善する

作り方

- ① 温めた豆乳とバナナ・きなこ・生姜をミキサーで混ぜる。
- ② カップに入れて、上からシナモンを振る。 ※耐熱性のミキサーを使いましょう。

スパイスチャイ

材料（目安 2人分）

シナモンスティック 1本

クローブ 2本

生姜 1かけ

紅茶 小さじ2

牛乳 400cc

黒砂糖 お好みで

レシピのPoint!

体を温める香辛料を
まとめて摂れる飲み物

シナモン(桂皮)【辛甘・熱】

消化を助ける 冷えによる下痢・
下半身や下腹部の冷えを改善する

クローブ(丁香)【辛・温】

悪心嘔吐の軽減
抗菌 胃痛・胃寒を改善する

作り方

- ① 水200ccに、砕いたシナモンスティック・クローブ・薄切りの生姜を入れて弱火で4~5分煮る。
- ② 紅茶の葉を加えて、さらに4~5分煮出す。
- ③ 牛乳を加えて沸騰直前まで弱火で煮る。
- ④ 黒砂糖を加えて茶こしでこす。

