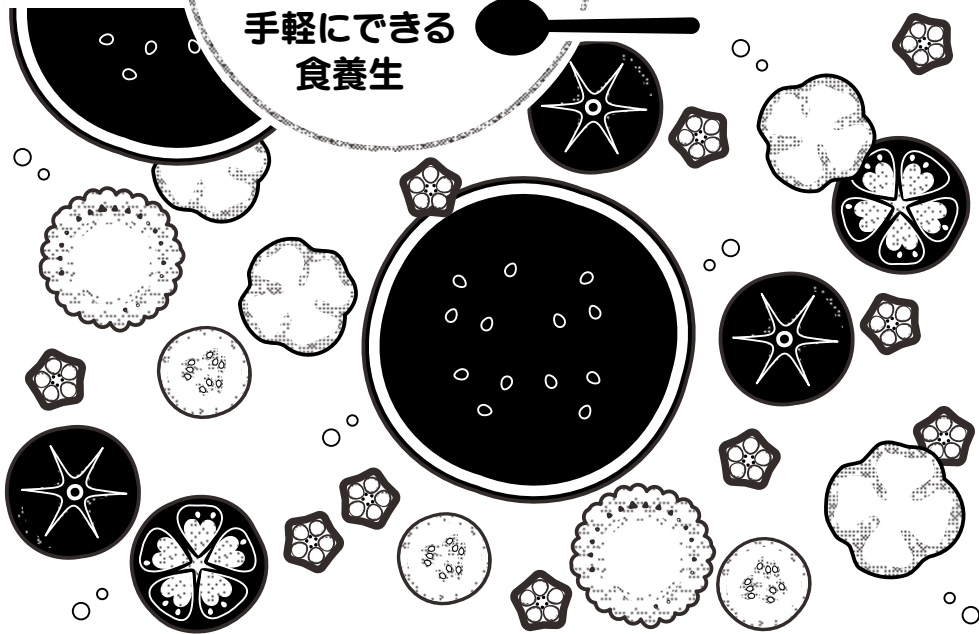


夏の薬膳レシピ

手軽にできる
食養生



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

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



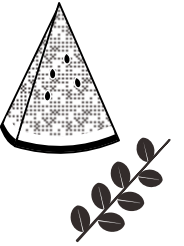
かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 7月号

Copyright © 2015 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」の考え方



中医学の食養生には「体質、季節の変化、風土に合った食物を選ぶこと」が大切であるという考え方があります。人は自然環境の影響を受けて生きています。それぞれの季節に合わせた食材を普段の食事に取り入れることで体全体のバランスを保つことができると言われています。

薬膳

《入門編》

いんよう ごぎょう

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、五穀 など

食材の持つ特性

それぞれの特性を考慮し、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。

●味「五味」

さん く かん しん かん
酸・苦・甘・辛・鹹

食材が本来持つ味と
体に及ぼす作用

●性質「五性」

かん りょう へい おん ねつ
寒・涼・平・温・熱

食材が体を冷やしたり
温めたりする働き



そうせいそうこく

「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。

体の機能の分類

●内臓の機能など「五臓」

かん しん ひ はい じん
肝・心・脾・肺・腎

臓器だけでなく全体の機能の総称



夏の暑さは「心」に
影響を及ぼします。

心

血液循環、大脳の一部、
自律神経の働き

かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 7月号

Copyright © 2015 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>

夏の食養生

季節の移り変わりは心身にさまざまな影響を与えます

1年で最も日差しが強く気温が高い夏は、暑さで体力を消耗しやすく疲れやすい時期です。冷房や冷たい飲み物などで体調を崩すこともあります。

- 気温が高い ➡ (体力消耗) (食欲低下) (発汗) (夏バテ) (熱中症)
- 冷房や冷たい物、湿度が高い ➡ (消化機能の低下) (冷え)

季節の変化と体への影響

それぞれの季節によって影響を受ける五臓と、その働きを補う食べ物の五味があります。夏は「心」が弱まり、「心」の働きを補うのは「苦」の食材とされています。



夏の体調を整えるには

汗で失われる水分を補給し、体の熱を冷ましましょう。水分代謝を高めて余分な水分は排出し、胃腸の調子を整えて食欲を増進する食材を摂りましょう。冷たい物の摂り過ぎや冷房による体の冷え・消化機能の低下にも注意が必要です。



体の余分な水分を出し熱をとる
心臓の働きを高める 解毒作用

汗の出過ぎを抑える
食欲増進 胃腸の調子を整える

苦味 ゴーヤ ミョウガ 山菜 など + **酸味** 梅干 酢 夏ミカン など

体を冷やす ほてりを鎮める

寒涼性 ナス トマト ゴーヤ キュウリ スイカ バナナ 柿 梨 蕎麦 蒟蒻 豆腐 海藻 蟹 など

上記だけに偏らないよう、いろいろな食材を摂りましょう。(夏の冷え対策は次ページへ→)

夏の健康対策&摂りたい食材

● 体内の熱を取る

旬の夏野菜や果物の多くは体内の熱を冷ます作用があります。よい水分を多く含み、発汗で失った水分の補充にも適しています。

● 水分代謝を高める

湿度の高い夏は水分代謝が滞りがちです。余分な水分が溜まらないよう、利尿作用のある食材も摂りましょう。

- ゴーヤ【苦・寒】
- キュウリ【甘・涼】
- ナス【甘・涼】
- トマト【甘・涼】
- スイカ【甘・寒】
- 緑豆もやし【甘・寒】
- 蕎麦【甘・涼】



各食材の五味・五性は参考元により若干異なります。紹介している食材は一例であり、個人の体質や体調により異なる場合があります。

● 食欲を増進する

● 胃腸の働きを高める

冷たい物の摂り過ぎや冷房は体を冷やし、胃腸の働きを低下させます。体を温める食材を組み合わせることで冷えを防ぎ、消化を促進しましょう。

- 梅干【酸・温】
- 酢【酸苦・温】
- らっきょう【辛苦・温】

土用の丑に食べる「鰻」は栄養豊富ですが脂も多いため、胃腸が弱っている時には注意が必要です。

◆ 夏の冷え対策

夏野菜には薬味をプラスして、体の冷え過ぎを防ぎましょう。

- 生姜 ネギ シソ
 - ミョウガ ワサビ 山椒
- 冷たいデザートには シナモン

【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

【参考文献】薬膳・漢方の食材帳 東日本堂、おうちでできる簡単薬膳レシピ、日本中医食養学会 薬膳のすすめ、杉山晴子の薬膳講座、未老未病 おいしくキレイ Asian Recipe、おぼんざい薬膳 -楽食Story-

ゴーヤと厚揚げ炒め

材料（目安 2人分）

ゴーヤ 1/2本

厚揚げ 80g

卵 1個

酒 小さじ1

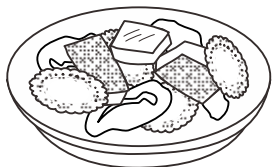
しょうゆ 小さじ1/2

みりん 小さじ1/2

ゴマ油 大さじ1と1/3

塩・こしょう 少々

かつお節 少々



作り方

- ① ゴーヤを薄切りにして塩を振っておく。
厚揚げは1cmほどの厚さに切る。
- ② 卵に酒・しょうゆ・みりんを加えて混ぜる。
- ③ ゴマ油大さじ1を熱したフライパンで厚揚げを焼き、
ゴーヤも加えて炒め、塩・こしょうを振る。
- ④ 残りのゴマ油を足し、強火にして②を加え、
ざっと混ぜる。器に盛り、かつお節をのせる。

“ゴーヤの苦味を和らげるには”

塩でもむ → 水にさらす → 水気を切る → 調理する

（水気を切ってから片栗粉を軽くまぶすと、さらに苦味を感じにくい）

📖 レシピのPoint! 📖

**体を冷やすゴーヤと
滋養によい卵は
夏の疲労回復に向く**

ゴーヤ【苦・寒】

体の熱を冷ます
炎症をとる 鎮静

卵【甘・平】

五臓を補養し若さを保つ
体を潤す
記憶力や集中力を高める

豆腐【甘・涼】

体を潤す 胃腸の動きをよくする
便秘 食欲不振

ミョウガと水菜の豚しゃぶ

材料（目安 2人分）

ミョウガ 3個

水菜 1/3束

大根 中5cm程度

豚肉しゃぶしゃぶ用 4枚

ミックスマツツ 30g程度

📖 レシピのPoint! 📖

**食欲のない時には
ミョウガを合わせた
冷しゃぶがおすすめ**



《ゴマだれ》

ねりゴマ(黒) 大さじ2

すりゴマ(黒) 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

酢 大さじ2

砂糖 大さじ1と1/2

塩 少々

ミョウガ【苦甘・寒】

食欲増進 夏バテ解消
血液の流れを改善する

大根(生)【辛・涼】

消化を促進する 体の熱を冷ます

ゴマ【甘・平】

体力増強 血液を増やす
乾燥を潤し、腸の動きをよくする

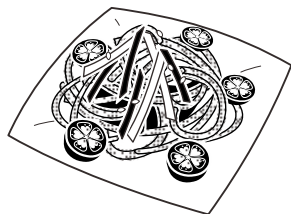
作り方

- ① ミョウガは千切り、水菜は5cmに切る。
大根は千切りにして水にさらす。
- ② ミックスマツツは粗く刻む。
- ③ 豚肉は湯通しして水気を切り、食べやすい大きさに切る。
(沸騰した状態で湯通しすると固くなるので注意)
- ④ ゴマだれの材料をよく混ぜる。
- ⑤ 水菜を皿に広げて盛り、③をのせる。
その上に水気を切った大根とミョウガを盛り付ける。
- ⑥ 食べる直前にゴマだれをかけて、②をのせる。

蕎麦とセロリのサラダ

材料（目安 2人分）
蕎麦(乾麺) 150g
セロリ 1/2本
人参 30g程度
ミニトマト 4~6個
白ゴマ 少々

📖 レシピのPoint! 📖
冷たいサラダ麺は
暑気でイライラする
真夏日にぴったり



《ドレッシング》
しょうゆ 大さじ1と1/2
ゴマ油 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
酢 大さじ1/2
粉ワサビ 小さじ1/2

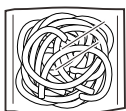
蕎麦【甘・涼】
胃腸の働きを助ける
便通をよくする

セロリ【甘苦・涼】
体の熱を冷ます
のぼせを防ぐ
血圧や精神の安定

作り方

- ① 蕎麦は袋の表示通りにゆでて流水で洗い、水気を切る。セロリと人参は千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を合わせて器に盛り、白ゴマを振る。

★ゆで麺を使えば、ゆでる手間が省けて熱の発生も少なくなる。



キュウリと生わかめの冷スープ

材料（目安 2人分）
キュウリ 1/2本
生わかめ 30g程度
酢 大さじ2



📖 レシピのPoint! 📖
加熱なしで作れる
冷たいスープで
ご飯がすすむ

薄口しょうゆ 大さじ1
ゴマ油 小さじ1
すりゴマ 大さじ1/2

作り方

- ① キュウリは斜め薄切りにしてから千切りにする。生わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに全ての材料と水200mlを入れて混ぜる。
- ③ 氷を入れた器に注ぐ。
★体の冷えが気になる時は生姜の千切りをのせる。

キュウリ【甘・涼】
体の熱を冷ます
水分の巡りをよくする

わかめ【鹹・寒】
体の熱を冷ます
便秘を防ぐ むくみを防ぐ

酢【酸苦・温】
食欲増進 疲労倦怠感の改善
血液の流れをよくする
消化を促進する 食中毒の予防

“食べる直前に作るのがコツ”

梅干スムージー

材料（目安 1~2人分）
豆乳 200ml
梅干 1個
トマト 中1個（缶詰なら50g程度）



📖 レシピのPoint! 📖
汗で失われた塩分を補い
渴きを潤し夏バテを防ぐ

作り方

- ① 材料は冷やしておく。梅干は種を取り除く。
- ② ミキサーに①を入れて、なめらかになるまで混ぜる。

★お好みで蜂蜜か砂糖を少々加える。

梅干【酸・温】
疲労回復 体を温める
胃腸の調子を整える