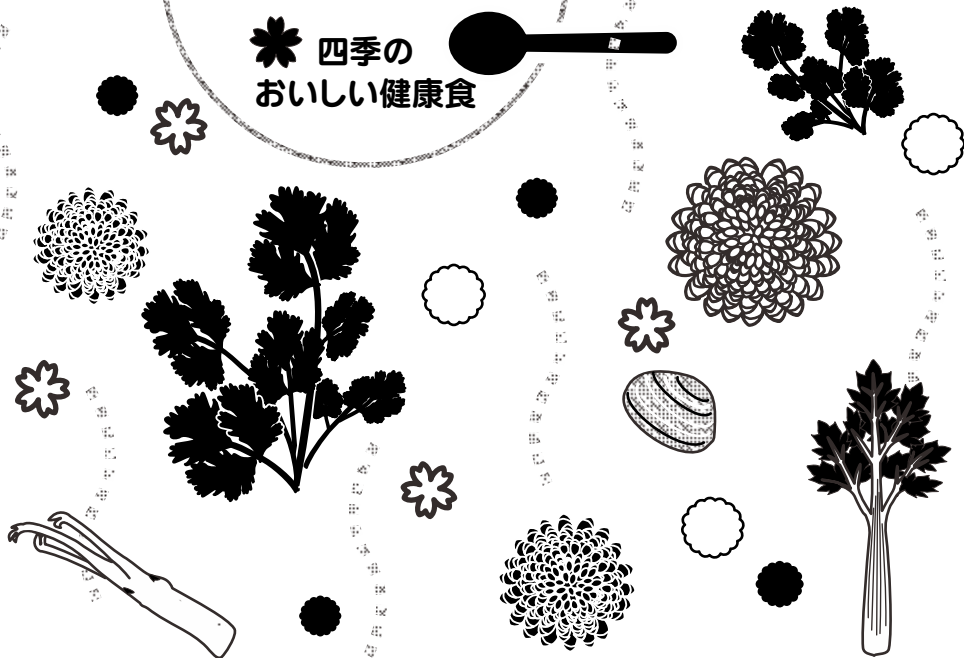


春の薬膳レシピ

四季の
おいしい健康食



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 2016 3月号

Copyright © 2016 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

人間は自然環境の影響を受けて生きています。季節に合わせた食材を日常的に食べることで、薬のような効果が期待できると言われています。毎日の食事で「体質、季節の変化、風土に合った食物をバランスよく摂ることが大切です。」



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

① 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

② 五味、五性、五色、五臓、五腑、五竅 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



春は「肝」に注意が必要です。

●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

肝 気の巡りを調節する
精神を安定させる
血を蓄え、目や筋肉の
働きを円滑にする

春の食養生

多くの病気の発生が
この時期に集中しています

春は自然のエネルギーが高まる季節で、気血の流れが活発になります。冬の間の貯えを使い始める時で、デトックス(解毒)の季節とも言われます。また春は風が強いため風邪(邪気)による病気(かぜ・花粉症・偏頭痛など)も起こりやすくなります。

気血の流れが活発になる
風邪が体に入り込む

- ➔ 潜伏していた病気が再発・悪化
- ➔ 感染症などの病気を発症

めまい のぼせ イライラ 頭痛
自律神経失調症 五月病 不眠
ドライアイ 目の充血 花粉症
皮膚炎 関節痛

季節と体と五味の関係

季節に影響される五臓、その働きを補う食べ物の五味があると考えられています。春の五臓は「肝」、五味は「酸」です。



春の体調を整えるには

気血の流れを調節する「肝」を整えながら、肝の気が上がり過ぎるのを抑えるようにしましょう。

- ◎ 元気な方や高血圧の方は「酸味」を多く摂りましょう。
- 冷え性の方、体が弱っている方、高齢の方は「酸味」を控えめにし、上昇するエネルギーをサポートする「辛味」や「甘味」の食材を合わせて摂るようにしましょう。

病原菌などから体を守り、アレルギーの発症を予防することも大切です。

酸味 しゅうみん 収斂
(引き締める・抑制)

酢 レモン キウイ すもも
夏みかん ヨーグルト

辛味 気の巡りをよくする
血行促進 発散

うど 香葉(パクチー)
パセリ ニラ

甘味 緊張を緩和する
胃腸の働きを高める

にんじん かぶ 玉ねぎ
とうもろこし キャベツ

春の健康対策と摂りたい食材

- 上半身の熱を冷まし「肝」の気が上がり過ぎるのを抑え、気の巡りをよくする

酢【酸苦・温】

すもも【甘酸・平】

ヨーグルト【甘酸・平】

レモン【酸・平】

セロリ【甘苦・涼】

菜の花【苦・温】

春菊【苦・平】



- 香りの強い食材で気の巡りをよくして、精神や神経の症状を改善する

玉ねぎ【甘辛・温】

三つ葉【甘・涼】

パセリ【辛・温】

香葉(パクチー)【辛・温】

菊花【辛甘苦・涼】

薄荷(ミント)【辛・涼】

ジャスミン【甘辛・温】



- 肝の働きを正常にするため、不足しがちな「血」と「陰」※を養う

※「血」は血液、「陰」は水分を指す

《血》

鶏レバー【甘苦・温】

いか【鹹・平】

にんじん【甘・温】

干しぶどう【甘酸・平】

《陰》

ほたて【甘鹹・平】

あさり【甘鹹・寒】

牛乳【甘・平】



- 解毒作用のある春の旬野菜でデトックス

うど【辛苦・温】

ふき【苦・温】

たらの芽【苦・寒】



五味・五性は参考元により若干異なります。食材は一例であり、個人の体質や体調により影響が異なる場合があります。

【五味】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

【五性】の特性

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&漢方の食材事典 阪口珠未、薬膳・漢方の食材帳 葉日本堂・監修 馬場薬局 <http://www.babakanpou.co.jp/wisdom/wisdom11.html> 他

菊花入り酢の物

材料 (目安 2人分)

大根 100g
わかめ 10g
菊花 2房(20g)
酢 小さじ1

《三杯酢》

しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
酢 小さじ1



作り方

- ① 大根は千切りにして軽く塩でもみ、水気を切る。
- ② わかめはさっとゆでて水気を切る。
- ③ 菊花は花びらをばらし、酢を入れた湯でさっとゆでて軽く水気を切る。
- ④ 大根・わかめ・菊花を合わせて三杯酢で和える。

★菊花をゆでる時は、酢を入れると色がきれいに仕上がります
★大根は切り干し大根でもOK

*** レシピのPoint! ***

体内の熱や炎症を抑える菊花と
余分な水分を除くわかめで
花粉症の症状をおだやかに

大根【辛・涼】

体の余分な熱を冷ます
気の巡りをよくする

わかめ【鹹・涼】

体の余分な熱を冷ます
余分な水分を排出する

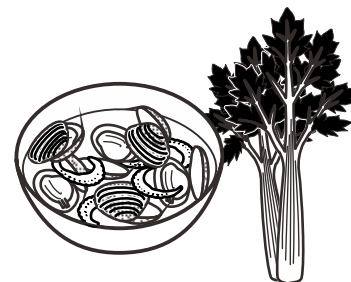
菊花【辛甘苦・涼】

体の余分な熱を冷ます
余分な水分を排出する
眼精疲労・充血など目のトラブル
頭痛の緩和 吹き出物・便秘改善
※冷え性や下痢の場合には食べ過ぎない

あさりとセロリのスープ

材料 (目安 2人分)

あさり 20個
セロリ 1本
生姜 薄切り3枚
オリーブオイル 小さじ2
酒 大さじ2
昆布茶 小さじ1
カレー粉 小さじ1
塩・こしょう 適量



作り方

- ① あしりは砂抜きする。セロリは斜め切りにする。
生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルと生姜を入れて中火で炒める。
香りが立ったらセロリの茎の部分の部分を炒める。
- ③ あさりと酒を入れ、水400mlを加えて強火にする。
あさりの口が開いたら昆布茶・カレー粉・塩・こしょうを
加えて味を調える。
- ④ 器に盛り、セロリの葉の部分を上に散らす。

★あしりは塩味があるので、味を見ながら調整しましょう

*** レシピのPoint! ***

精神安定と気持ちをすっきり
させる食材を組み合わせ、
憂うつな気分を追い出す

あさり【甘鹹・寒】

体の余分な熱を冷ます
だるさを解消する 精神の安定
貧血を改善する

セロリ【甘苦・涼】

気の巡りをよくする
イライラ・めまい・のぼせの緩和
頭痛・目の充血を改善する

生姜【辛・温】

発汗 胃を温め、吐き気を止める
解毒作用 肺を温め、咳を止める

はとむぎ紫蘇ごはん

材料 (目安 2人分)

- 米 1合
- はとむぎ 15g
- 紫蘇 4枚
- 生姜 薄切り4枚
- 酒 大さじ1/4
- 塩 少々



作り方

- ① はとむぎは洗って1時間ほど水につけてから、1時間ゆでる。生姜は千切りにする。
- ② 炊飯器に米・はとむぎ・生姜・酒・塩を入れ、白米と同じ水加減で炊く。
- ③ 炊き上がったら、刻んだ紫蘇を加えて軽く混ぜる。

赤紫蘇シロップ

- 材料
- 赤紫蘇 300g
 - きび砂糖 750g
 - 酢 390ml
 - 水 450ml

★ 水や炭酸水で5~6倍に薄めて飲みましょう

★★ 花粉症対策に紫蘇ドリンクを ★★

作り方

- ① 赤紫蘇はよく洗っておく。
- ② きび砂糖・酢・水を鍋で煮立てる。赤紫蘇を加え、沸騰したら弱火で5分間煮る。アクは取り除く。
- ③ 布などでこし、ビンに入れて保存する。

★★ レシピのPoint! ★★

水分の代謝を高めて
花粉症の症状を緩和する

はとむぎ【甘・涼】

余分な水分を排出する
むくみ・だるさを緩和する
肌をなめらかにする

紫蘇【辛・温】

体を温める 鼻の通りをよくする
余分な水分を排出する
胃の不快感を緩和する 解毒作用

豚肉と春菊のサラダ風

材料 (目安 2人分)

- 豚薄切り肉 120g
- 春菊 100g
- 和風ドレッシング 適量
- 玉ねぎ 適量
- 白ごま・小ねぎ 適量



作り方

- ① 玉ねぎをすりおろして和風ドレッシング(又はポン酢+オリーブオイル)に加える。
- ② 春菊は葉の部分はずす。柔らかい茎は斜め切りにする。豚肉は熱湯でさっとゆがいて水気を切る。
- ③ 器に盛り、①をかけて白ごま・小ねぎの小口切りをのせる。

★★ レシピのPoint! ★★

気の滞りを解いて
心身の疲労を改善する

春菊【苦・平】

気の巡りをよくする 不眠の改善
イライラ・のぼせ・頭痛の緩和

玉ねぎ【甘辛・温】

気や血の滞りを改善する
消化促進 生活習慣病の予防

さくらんぼ酒

材料

- さくらんぼ 500g
- 果実酒用ブランデー 500ml
- きび砂糖 200g

作り方

- ① さくらんぼは洗って水気を切る。
- ② 全ての材料を密閉容器に入れ、3週間ほど置く。

★★ レシピのPoint! ★★

湿度が高い時に起こりやすい
関節のこわばりを予防する

さくらんぼ【甘・温】

気を補う 体を温める
リウマチ・関節痛の緩和

★ 適量を水や炭酸水で割ったり紅茶に入れて飲みましょう