

秋の薬膳レシピ

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



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
(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。

●「五味」…味

酸・苦・甘・辛・鹹

食材が本来持つ味と体に及ぼす作用

●「五性」…性質

寒・涼・平・温・熱

食材が体を冷やしたり温めたりする働き



相生相剋

「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

●「五臓」…内臓の機能など

肝・心・脾・肺・腎

臓器だけでなく全体の機能の総称



秋は「肺」に注意が必要です。

肺 呼吸器系に関わる水分を調整し、体を潤す皮膚を正常に保ち、病気の侵入を防ぐ

秋の食養生



秋は空気が乾燥したり急激な気温の変化により
空咳やぜんそく、乾燥肌、鼻や口の乾燥による
トラブルが起こりやすくなります。

乾燥

そうじゃ
燥邪(秋の邪気)が招く
トラブルが起こりやすい

呼吸器系のトラブル
咳 喉や鼻の乾燥 風邪
乾燥肌 便秘

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。
秋の五臓は「肺」、五味は「辛」です。
また、秋は白色の食材が健康を養うと
言われています。



秋の体調を整えるには

「肺」の働きを補うのは「辛味」ですが、
肝臓に負担を掛けるので「酸味」も
合わせて摂りましょう。

◎「辛味」は発汗作用があり、体の潤いが
失われるので、夏の暑さが残る初秋には
摂りすぎないように気をつけましょう。

「甘味」で夏に弱った胃腸の疲れをとり、
冬に備えてエネルギーをしっかりと蓄え
ましょう。
体に潤いを与え乾燥が招くトラブルを
防ぎ、風邪などの感染症を防ぐことも
大切です。

辛味

体を温める 水分の調整
気の滞りをよくする
皮膚や呼吸器を補う

ねぎ 生姜 唐辛子 大根
シナモン

甘味

栄養を補給し活力を補う
胃腸の働きを高める
精神の緊張をとり除く

山芋 くるみ 落花生 梨
きのこ類 はちみつ 卵

秋の健康対策と摂りたい食材

●体に潤いを与え、呼吸器系の
トラブルや皮膚の乾燥・便秘
を防ぐ。

大根【辛・涼】
白ごま【甘・平】
百合根【甘・平】
山芋【甘・平】

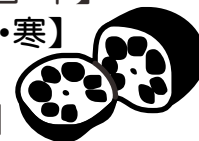


松の実【甘・温】
杏仁【苦・微温】



ぎんなん【甘苦・平】
白きくらげ【甘・平】

れんこん【甘・寒】
卵【甘・平】



牛乳【甘・平】
豆乳【甘・平】

牡蠣【甘鹹・平】
豚肉【甘鹹・平】

はちみつ【甘・平】
梨【甘・涼】



柿【甘・寒】
ぶどう【甘酸・平】



りんご【甘酸・平】

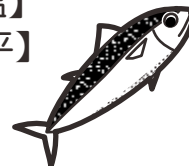
●胃腸の疲れをとり、冬に備えて
エネルギーを蓄える。
免疫力を高め、感染症を防ぐ。

里芋【甘辛・平】
さつまいも【甘・平】
米【甘・平】
しめじ【甘・涼】



しいたけ【甘・平】
くるみ【甘・温】

さんま【甘・平】
さば【甘・温】



牛肉【甘・平】
鶏肉【甘・温】

●「肺」に作用する香辛料・ハーブ

しそ【辛・温】
タイム【辛苦・平】
からし【辛・熱】



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 他

秋の味覚の混ぜごはん

材料 (目安 2人分)

米 1合

鶏肉 150g

れんこん 150g

しめじ 1/4パック

海苔 少々

しょうゆ 大さじ1と1/2

はちみつ 大さじ1

酒・米酢 各大さじ1

オイスターソース 小さじ1

ごま油 小さじ1

🌿 レシピのPoint! 🌿🌿

胃腸の機能を高め、冬に備えて
パワーをつける

鶏肉【甘・温】
体力を強化する
エネルギーを補う
胃腸の働きを高める

しめじ【甘・涼】
便秘を緩和する
肌荒れを改善する
貧血を改善する



作り方

- れんこんはいちょう切りにして、さつと水にさらしキッチンペーパーで水気を切る。しめじは食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切る。
- ごま油で鶏肉を炒めて焼き色をつけ、れんこん・しめじを入れて炒め、Aを加えて2分程炒める。汁気を少し残して火を止め、温かいごはん混ぜる。
- 器に盛り、海苔をきざんでのせる。

薬膳の



秋は「苦味」を控えめに

苦味は「心」を補い、「肺」にはダメージを与えます。お酒を飲む方はビールから焼酎に切り替えましょう。

焼
酎

豚と山芋の塩麴炒め

材料 (目安 2人分)

豚ロース肉(赤身) 80g

塩麴 20g

山芋 100g

ねぎ 40g

エリンギ 30g

ぎんなん(ゆでる) 10g

にんにく・生姜 各半かけ

酒 小さじ1

しょうゆ 小さじ1強

塩・こしょう 少々

白いりごま 1g

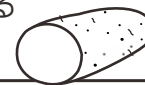
クコの実 2g

🌿 レシピのPoint! 🌿🌿

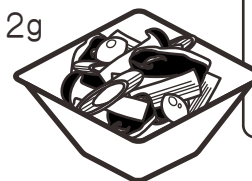
やわらかい豚肉と白色食材で
体を潤し、咳を鎮める

豚肉【甘鹹・平】
体力を回復する 体を潤す
空咳を緩和する 肌の乾燥を防ぐ
便秘を緩和する

山芋【甘・平】
滋養強壮 消化を促進する
喉の渇きや咳を鎮める
老化を予防する



ぎんなん【甘苦・平】
肺を潤し呼吸器の働きを高める
咳を鎮める
頻尿を改善する



作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麴につけておく。クコの実の水で戻しておく。山芋は皮をむき、4cmの拍子切りにしてレンジで1分半~2分加熱する。ねぎは2cmの斜め切り、エリンギは4cmの短冊に切る。
- にんにく・生姜のみじん切りを炒め、香りが出たら豚肉・ねぎ・エリンギを炒める。火が通ったら山芋とぎんなんを加え、塩・こしょうを振る。
- 酒を振り、最後にしょうゆを加えて味をなじませる。
- 白ごまとクコの実を盛りつける。

さんまとれんこんの味噌煮

材料（目安 2人分）

さんま 2尾

れんこん 150g

ねぎ 100g

ごま油 大さじ1/2

🌿 レシピのPoint! 🌿

呼吸器の働きや免疫力を高め、感染症を防ぐ

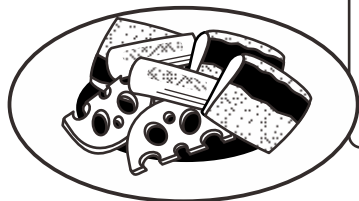
さんま【甘・平】

胃腸の働きを高める
血行を促進する
ストレスによる疲労を回復

れんこん【甘・寒】

体を潤す
呼吸器の働きを高める
喉の渇きや咳を緩和する

A [味噌・酒・みりん 各大さじ1
砂糖・しょうゆ 各大さじ1/2]



作り方

- ① さんまは頭とはらわたを除いて水洗いし、3~4cmの筒切りにする。
- ② れんこんは厚さ7~8mmの半月切りにする。ねぎは4cm程に切る。
- ③ フライパンでごま油を熱し、①②を並べて両面を2分ずつ焼く。Aと水1カップを加え、煮汁が1/3程度になるまで中火で煮詰める。

薬膳の



知恵

杏仁豆腐は薬膳デザート

杏仁豆腐の材料である杏の種は咳止めの薬として使われ、呼吸を楽にします。体を潤し、便秘の解消にも効果的です。



梨のジュース

材料（目安 2人分）

梨 1個

生姜 ひとかけ

はちみつ 大さじ1



🌿 レシピのPoint! 🌿

喉を潤し、体の冷えを防ぐ

梨【甘・涼】

体を潤す 咳を止める
美肌 便秘解消

生姜【辛・温】

体を温める 発汗を促す
健胃 嘔吐を防ぐ

作り方

- ① 梨は皮をむいて一口大に切る。
- ② ミキサーに水1/2カップと材料全てを入れてなめらかにする。

さつまいもとりんごの重ね煮

材料（目安 2人分）

さつまいも 小1本

りんご 1個

レーズン 30g

バター 20g

砂糖 大さじ4

塩 小さじ1/2

シナモン 少量



🌿 レシピのPoint! 🌿

胃腸の働きを高め、疲労回復

さつまいも【甘・平】

胃腸の働きを高める
便秘を改善する

りんご【甘酸・平】

整腸作用 消化を促す
咳・痰を緩和する

作り方

- ① さつまいもとりんごは厚さ5mmに切る。
- ② 鍋に①の1/3量を並べ、レーズン・バター・砂糖・塩の1/3を全体に入れる。同様に繰り返し、重ねて入れる。
- ③ 水1カップを加え、蓋をして中火で20~25分煮る。
- ④ 皿に盛りつけてシナモンを振る。