

平成29年度 薬草による健康長寿のまちづくり

薬膳で、自然に調和しましょう

心と体は、食べたもので出来ている！

薬膳でしっかり食養生



薬膳講座

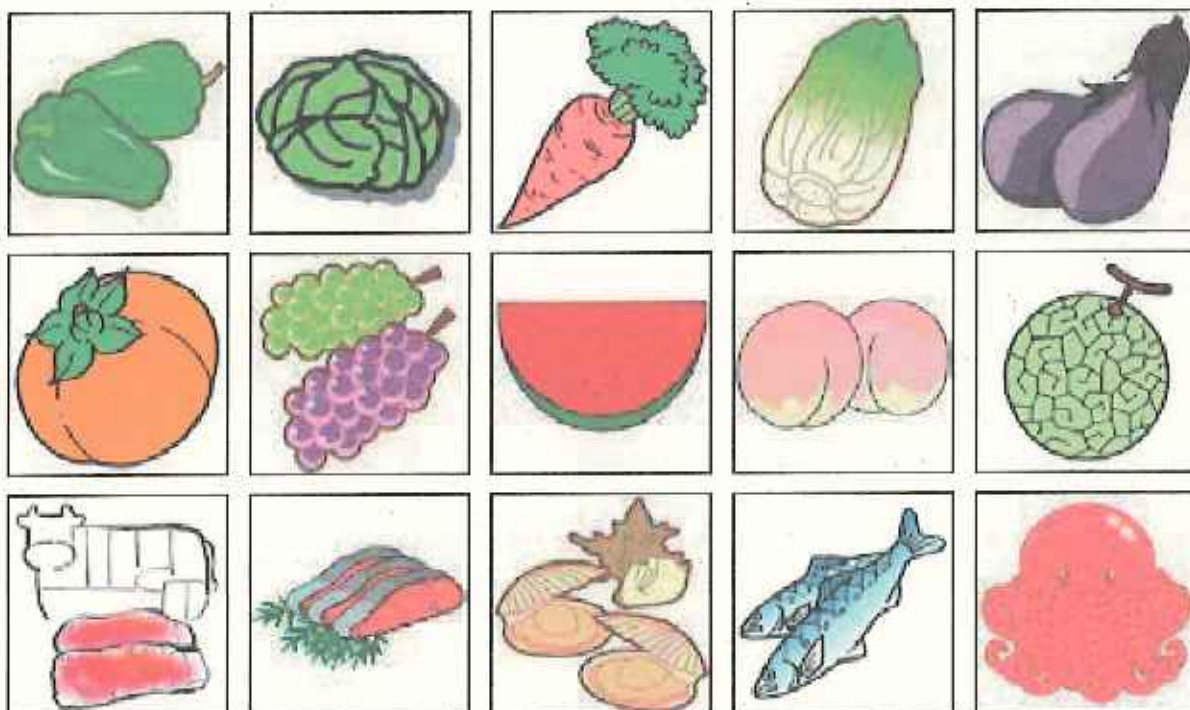
NPO法人けいはんな薬膳研究所

井原 浩二

第1 回薬膳講座 1
「薬膳の基礎」

第2 回薬膳講座 7
「季節の食養生」

第3 回薬膳講座 19
「体質別食養生」



「薬膳の基礎」

1. 東洋医学の食養生

1. 薬膳とは

- ・ 東洋医学に基づいた「予防医学的食養生」です。
- ・ 東洋医学では「未病」を大切にします。本格的病気の一步手前で健康に戻すことに治療の重点を置きます。
- ・ 東洋医学は、自然に調和することを大変大事にします。

2. 薬膳の基本理念

- ・ 体に合った、旬の食材をバランス良く摂り、自然治癒力を高め、病気になりにくい体質を作り、元気に天寿を全うする。

3. 日本人の体質に合った食事

- ・ 日本人には、日本人の体に合った食事があります ⇒ 穀物菜食
- ・ 動物は、主食によって腸の長さが違います。

日本人	7m	ライオン	4m
欧米人	4m	馬	39m
		牛	60m

- ・ 狂牛病、本来草しか食べない牛に、牛自身の肉骨粉を与えたところ、突然変異を起こして狂牛病が発症しました。

・ 歯の構成

臼歯	20本	⇒ 穀物	(62.5%)
門歯	8本	⇒ 野菜	(25.0%)
犬歯	4本	⇒ 魚	(12.5%)

- ・ 咀嚼の重要性(30回以上) ⇒ 人間が意識して行う 唯一の消化活動
酵素 ペルオキシターゼ(発がん物質の毒性を消す)
酵素 パロチン (痴呆症防止、動脈硬化防止)

4. バランスのとり方① 五性(ごしょう)

- ・ 食材が体を温める・体を冷やす効能を5段階に分け、季節によって使い分けます。

熱 ⇒ 体を非常に温める

(胡椒、山椒、唐辛子、サクランボ、くるみ、羊肉、シナモン、ワイン、紹興酒)

温 ⇒ 体を少し温める

(かぼちゃ、小松菜、生姜、にら、ニンニク、ネギ、玉ねぎ、ピーマン、人参、らっきょ、よもぎ、しそ、玄米)

平 ⇒ どちらにも作用しない

(キャベツ、さつまいも、里芋、ジャガイモ、春菊、大豆、さやいんげん豆、米、シイタケ、梅、卵、豆腐、いか)

涼 ⇒ 体を少し冷やす

(きゅうり、セロリ、トマト、ほうれん草、白菜、蓮根、枝豆、たけのこ、梨)

寒 ⇒ 体を非常に冷やす

(苦瓜、ナス、クワイ、アスパラガス、ごぼう、みょうが、スイカ、メロン、いちご、柚子、レモン、柿、バナナ、カニ)

5. バランスのとり方② 五味(ごみ) ⇒ 栄養素

- ・ 現代栄養学五大栄養素(蛋白質・脂肪・炭水化物・ビタミン・ミネラル)
- ・ 薬膳では五味 (酸・苦・甘・辛・塩)
- ・ 東洋医学では、食材の栄養素を五つのグループに分けて五味とし、五味の栄養はそれぞれ五臓に直接入ると考えます。

酸 ⇒ 肝(肝臓・胆のう・目・筋肉)

(小豆、イチゴ、桃、スモモ、梅、リンゴ、ぶどう、キウイフルーツ、梨、みかん、柚子、キンカン、レモン、酢)

苦 ⇒ 心(心臓・小腸・舌・血)

(苦瓜、ほうれん草、パセリ、春菊、クワイ、ごぼう、セロリ、たけのこ、ウド、フキ、ヨモギ、ワラビ)

甘 ⇒ 脾(脾臓・胃・唇・肌)

(トマト、ナス、人参、かぶ、かぼちゃ、サツマイモ、大豆、黒豆、そら豆、小豆、蓮根、ゴマ、スイカ)

辛 ⇒ 肺(肺・大腸・鼻・皮膚)

(ねぎ、玉ねぎ、里芋、カイワレ大根、小松菜、しそ、ピーマン、パセリ、ニラ、ニンニク、生姜、胡椒、杏)

塩 ⇒ 腎(腎臓・膀胱・耳・骨)

(いわし、ニシン、イカ、クラゲ、ナマコ、しじみ、あさり、はまぐり、ワカメ、昆布、のり、食塩、味噌)

6. 体質 (陰陽バランス)

- ・ 東洋医学は、体の陰陽バランスを大切にしますが、その体質を構成する三つの要素

陽 ⇒ 気(生命エネルギー)

陰 ⇒ 血・津液(水)

- ・ 気 (生理面 ⇒ 生命エネルギー)
(精神面 ⇒ 人生の価値観、夢、希望)

先天の気 ⇒ 出生の時、親から引き継ぐ気

後天の気 ⇒ 自分自身で取り込む気

水穀の気(食べ物の消化吸収により脾臓より取り込む気)

清気 (呼吸により肺から取り込む気)

- ・ 気は腎に宿る ⇒ 気は腎に蓄えられる
- ・ 典型的体質

三要素のそれぞれが不足する場合を「虚」で表し、滞る場合を「滞」で表します。

症状	不足	滞る
気	気虚 (陽虚)	気滞
血	血虚	瘀血
津液	水虚	痰湿

7. 天寿

- ・ 東洋医学では、天寿を120才としています。
- ・ 現代生物学では、人間の寿命は125才です。
(地球上の動物は生長期間の5倍生きる ⇒ $25 \times 5 = 125$)

8. 季節の食養生

季節	季節の特徴	影響を受ける五臓	食養生(五味)
春	風	肝	酸
長夏(梅雨)	湿	脾	甘
夏	暑	心	苦
秋	燥	肺	辛
冬	寒	腎	塩

9. 食べ方①

- ・黄帝内経素問(中国古代医学書) 楊上善著(隋・西暦600年前後)
「五穀・五果・五畜・五菜これを用いて、飢えに充つときは、これを「食」といい、以ってその病を癒するときは、これを「薬」という」

⇒藥食同源

→ 医食同源

10. 食べ方②

- ・ 一物全体 (全体一如、全粒主義) ⇒ 丸ごと食するのが体に良い
- ・ 玄米 (ビタミンB1 100g 中0.41mg)
(レシチン⇒アセチルコリン、脳の記憶力強化、痴呆症防止)
(レシチン⇒コレステロールを乳化し、肝臓へ運び排泄)
- ・ りんご (皮にペクチン⇒腸内のビフィズス菌のエサ)
(皮にペクチン⇒腸内の老廃物質を取り込んで排泄)
(皮にエピカテキン (ポリフェノール)⇒抗酸化作用)
(皮にクエン酸⇒疲労回復)
- ・ 大根 (ジアスターゼ)
(皮にミロシナーゼ⇒すい臓がん抑制効果)
- ・ 梅干 (種(仁)に心臓機能向上物質)
- ・ ぶどう (ポリフェノール含有量の多い順番⇒種・皮・果肉)

1.1. 体質改善と代謝

- ・東洋医学では、人の体は食べたもので出来ていて、3～4ヶ月の食養生で体質改善が可能と考え、何千年も実践されてきました。
- ・西洋医学の最近の研究で、人の体は、37兆個の細胞で構成されていて、その細胞は100～120日に入れ替わる(脳・神経細胞を除く)ことが分かってきました。
- ・人の細胞の代謝は、約3,000種類の体内酵素で維持されており、この酵素の働きを助けているのがミネラルとビタミンで、これらは体内で作ることが出来ないのので、食べ物から吸収する必要があります。
- ・ライナス・ポーリング博士(ノーベル賞2度受賞)は「全ての病気を追究するとミネラル欠乏症にたどりつく」と唱えています。
- ・ミネラルには、植物ミネラルと鉱物ミネラルがあり、人間は植物ミネラルしか吸収できないが、植物は鉱物ミネラルを吸収できます。この点でも、人間にとって野菜は大事な食べ物です。

Ⅱ. 東洋医学と西洋医学

1. 東洋医学と西洋医学の考え方の違い

	(東洋医学)	(西洋医学)
健康	流動的	一定水準
判断	心身一体	一点(局所)
重点	予防	治療

2. 東西統合型医療(世界的潮流)

- ・鍼麻醉(欧米の大病院では積極的に導入)
- ・WHO(世界保健機関)では、2006年に鍼灸(ツボ治療)を導入し、所属する医療関係者に指導教育しています。

3. 西洋医学の食養生

- ・ゲルソン療法(3~4ヶ月で、食事療法だけでがんを消す)
主食は玄米(全粒粉パン)
野菜果物ジュース(1日1.5~2リットル)
食塩を一切摂らない
肉(牛肉・豚肉)を一切摂らない
- ・「ゲルソン療法」
参考書「今あるガンが消えていく食事」
参考書「ガンが食事でするといふ事実」

Ⅲ. その他

1. 農業と食養生

①「身土不二(しんどふじ)」

人の健康と気候風土は切り離すことが出来ない関係

植物は、土から滋養を頂いて成長し作物となる

人間は、植物から滋養を頂いて生きている

肉も食べるが、その食材になっている動物も植物を食べて生きている
遡れば、人間も土から滋養を頂いて生きており、肉体と土を切り離して考えることはできない

②60年間の野菜の栄養価の変化

(「日本食品標準成分表」女子栄養大学出版)*1951年(初版)と2010年(五訂版)の比較

ほうれん草	鉄分	85%減少
にんじん	ビタミンA	81%減少
キャベツ	ビタミンC	49%減少

③自然循環農法

- ・農薬を一切使用しない
- ・化学肥料を施さない
- ・耕さない
- ・草を抜かない
- ・水をやらない

*理想の上は、森の土

2. 健康への国の取組・日本の年間医療費

- ・日本の年間医療費 約 40兆円(平成28年度推計)
日本の国家予算 約100兆円(平成29年度)
- ・リニア新幹線
東京～新大阪 1時間6分
平成28年着工 (工事期間30年)
総工費 18兆8千億円
- ・治療医療 ⇒ 予防医療

3. 健康の三要素

- ①気 ⇒ 生命エネルギーの充実、希望
- ②食 ⇒ 自然に調和した食養生、健康に良い水
- ③体 ⇒ 深呼吸、運動

「季節の食養生」

1. はじめに

薬膳の季節は五季あり、通常の期間と少し違います。

春	(3～ 5月)
長夏(梅雨)	(6月)
夏	(7～ 9月)
秋	(10～11月)
冬	(12～ 2月)

2. 体質(陰陽バランス)の3要素

陽 ⇒ 気

陰 ⇒ 血・津液(水)

3. 春の季節の特徴と体質改善の食養生

(1) 春の季節の特徴

春の期間は、旧暦では、立春(2/4)から穀雨(4/20)をいい、新暦では、3月上旬から5月下旬です。春は、五行では「木」に属し、五臓は「肝」に属します。

春は草・木が芽をふき、花が咲き、虫たちも活発に活動を始めるように、万物が成長する季節です。春は風と共にやってくるといわれ、最初に吹く南風を「春一番」と呼ぶように、自然界の現象は「風」が多いことが特徴。風が吹くごとに暖かさが増し、動植物はその春の気に誘われて活動を始めます。人間も同じで、春の「陽気」と共に細胞が活発に働き始めます。このように動植物の成長を促す「風」ですが、元気がなかったり、抵抗力(自己免疫力)が衰えていたりすると「風邪」となり、体調を崩す原因となります。

この時期、五臓の「肝」の活動も盛んになるため、十分な栄養が必要になります。また「肝気」は上昇する性質を持っており春の陽気に刺激されて、肝の気が昇り過ぎることがあります。

正常より昇り過ぎると「肝陽上亢」即ち情緒不安定などの症状が起りやすくなります。

(2) 体質改善のための主な食材

①血虚

血虚とは、血の不足により血の滋潤・栄養作用の低下をまねき、顔色が悪い、皮膚にツヤがない、頭がふらつく、目がかすむなどの、全身的、局所的な栄養失調の症状をいいます。

血虚に対しは、全身に栄養を与え、造血機能を促進する補血作用のある食材で体質改善を行ないます。

〈補血食材〉

野菜類⇒ 大豆、胡麻、キャベツ、ほうれん草

果物類⇒ 松の実、枸杞の実、棗、はすの実

魚介類⇒ 鰻、あなご、烏賊、貝柱、牡蠣、蟹、鱈、太刀魚、鰹

その他⇒ 牛肉、レバー、牛乳、鶏卵、豚肉、羊肉、豆腐、納豆

②陰虚

陰虚とは、血・津液が不足することをいいます。血の不足することを「血虚」といい、これが更に進んで体液(津液)の不足も起こり、のぼせ、熱感、口渴などの熱証の状態がみられます。

陰虚に対しは、体液を補充し、全身に栄養を与える補陰作用のある食材で体質改善を行ないます。

〈補陰食材〉

野菜類⇒ 小麦、山芋、黒豆、黒胡麻、ほうれん草、冬瓜、百合根、木耳、銀耳

果物類⇒ バナナ、梨、柿、松の実、枸杞の実

魚介類⇒ アサリ、鮑、烏賊、貝柱、牡蠣、蟹、すっぽん、鰹、どじょう

その他⇒ 豆乳、鴨肉、鶏卵、鳩の肉・卵、豚肉(腎臓・脾臓)、ピータン、蜂蜜

③肝陽上亢

肝陽上亢とは、肝の陰液不足の為に相対的に肝陽(肝のエネルギー)の亢進が起こり、頭痛、顔面紅潮、目の充血、のぼせ、いらいら、怒りっぽい、不眠、耳鳴、動悸、などの症状がみられます。西洋医学では、自律神経失調症・更年期障害・甲状腺機能亢進症と考えます。

〈作用食材〉

野菜類⇒ セロリ、菊花

果物類⇒ 枸杞の葉

魚介類⇒ あわび

4. 長夏の季節の特徴と体質改善の食養生

(1) 長夏の季節の特徴

長夏は梅雨をさし、概ね6月上旬から6月下旬をいいます。五行では「土」に属し、五臓では「脾」に属します。

この季節は、自然界が多湿を特徴とするように人の身体にも“湿”が溜まりやすくなります。この時期、抵抗力が無かったり、免疫力が低下していると体内の「湿」が「湿邪」となり胃腸機能が低下し体調を崩す原因となります。湿邪は水の性質を持つ重量感のある邪とされており、これらに犯されると頭や体が重く感じられます。また、汚く濁る性質もあり、女性のおりものや目ヤニが増えるといわれます。更に、“気”の巡りが悪くなり、関節痛なども起こりやすくなります。このように、水分代謝がスムーズに行われないと体内に“湿”がこもる「痰湿」となります。胃炎、食欲不振、夏バテ、浮腫み、痰が絡む等の症状が出ます。

従ってこの時期の食養生としては「利水滲湿」即ち、利尿効果を高めることで体内の余分な熱と湿を取り除き、「健脾」すなわち、消化吸収を高めて胃腸を丈夫にし「気」を高めることが重要です。

更に、性味が「温、辛」のものを合わせて摂り、体表から多少の汗をかかせることも大切です。

(2) 体質改善のための主な食材

①痰湿

水分代謝がスムーズに行われず、体内に“湿”がこもることをいいます。胃炎、食欲不振、夏バテ、浮腫み、痰が絡む、などの症状が出ます。痰湿に対しては、利尿によってからだの湿などを取り除く利水滲湿作用のある食材で体質改善を行ないます。

〈利水滲湿食材〉

野菜類⇒ そば、トウモロコシ、はと麦、小豆、黒豆、大豆、緑豆、エンドウ、そら豆、金針菜、キュウリ、サヤエンドウ、セロリ、大豆モヤシ、オニオン、チシャ、冬瓜、葱、白菜、緑豆モヤシ、苦瓜

果物類⇒ スイカ、スモモ、ブドウ、キウイフルーツ

魚介類⇒ 浅利、鮑、鯉、シジミ、スズキ、どじょう、フナ

その他⇒ 昆布、海苔、ワカメ、鴨肉、豚腎臓、ピータン

②消化吸収能力低下

痰湿により、消化吸収能力低下を引き起こす場合があります。利水滲湿作用で体内の余分な熱と湿を取り除いた後、健脾作用のある食材で胃腸の消化吸収能力を高めます。

〈健脾食材〉

野菜類⇒ あわ、うるち米、トウモロコシ、はと麦、ジャガイモ、山芋、サツマイモ、小豆、豆腐、南瓜、サヤインゲン、椎茸、銀耳、トマト、人參

果実類→ イチジク、サクランボ、ナツメ、パイナップル、リンゴ、蒲の実

魚介類⇒ 貝柱、スズキ、フカヒレ、鮭

その他⇒ 鴨肉、ローヤルゼリー

※長夏は、湿によって胃腸は機能低下になり 易いので、涼・寒の食物を摂り過ぎないように注意。

5. 夏の季節の特徴と体質改善の食養生

(1) 夏の季節の特徴

夏の期間は、旧暦では二十四節気「立夏」(5/6)から「大暑」(7/28)までとされますが、新暦では、7月初旬(梅雨明け)から9月の下旬位と考えます。夏は、五行では「火」に属し、五臓では「心」に属します。

夏の特徴は“暑”に“湿”が伴い、この影響で体内には、暑熱がたまり、抵抗力が低下している人は「暑熱」が「暑邪」となり体調を崩す要因となります。暑邪は炎熱上昇・発汗の性質を持ち、毛穴を開かせて汗を過剰にかかせます。夏に適度な汗をかくことは、老廃物を出し、身体を涼やかにして体温を調整しますので、健康のためには、一日一回は汗をかく方が良く考えられます。しかし、過剰にかく汗は体内の基本物質である「気、血、津液」を消耗し、身体を疲労させます。体液が足りなくなると、口や喉の渇き、唇や舌の乾燥、イライラ、息切れ、不眠などの症状が出ます。

従ってこの時期の食養生は、身体の余分な熱を取り、汗で失った体液を補充する食物を意識して摂ることです。東洋医学では、多量の汗をかくと、一緒に「気」(生命エネルギー)も失うため、「気」を補う食物を摂ることで、夏バテを防ぐことが大切と考えます。

また、食事だけでなく、夏の生活習慣として、昼寝も夏を快適に過ごす秘訣です。夏は暑の影響で、心の活動が盛んになるために、「心火上炎」即ち、心臓の働きが高ぶり易くなります。主な症状は、寝付けない、夢が多い、顔面紅潮、イライラ、動悸、喉が渇くなどです。これらを西洋医学では、「自律神経失調症、口内炎、不眠症、神経症」と診断しますが、東洋医学では、「心」は血液を循環させる機能の他に、精神活動を調整する大脳の働きの一部や自律神経系の機能も含むと考えています。即ち、心の異常な働きで、中枢神経系、自律神経系などの興奮によって生じると考えます。

(2) 体質改善のための主な食材

①暑熱・暑湿

体内に溜まった余分な熱・湿を、清熱解暑の作用のある食材で取り除くことが大切。

〈清熱解暑食材〉

野菜類⇒ スイカ、苦瓜、トマト、きゅうり、大豆モヤシ、緑豆、枝豆、冬瓜、カボチャ、みょうが

果物類⇒ メロン、すもも

魚介類⇒ 鰻、うなぎ、太刀魚、あなご

②熱証

体内の溜まり過ぎた熱を取り除き、併せて、鎮静・消炎・解熱・抗菌作用のある食材を摂ります。

〈清熱瀉火食材〉

野菜類⇒ スイカ、苦瓜、大麦、金針菜、椎茸、セロリ、冬瓜、白合根

果物類⇒ 梨、柿、レモン、蓮の実、枸杞の実

その他⇒ 緑茶、氷砂糖

③熱証・体毒

体内の熱を取除き、解毒・抗化膿作用の食材を摂ります。

〈清熱解毒食材〉

野菜類⇒ スイカ、苦瓜、はと麦、大豆、黒豆、小豆、菊花、セロリ、冬瓜、ナス、人参

果物類⇒ キウイフルーツ

その他⇒ 豆腐、昆布、海苔、若布、醤油

④精神不安定

精神不安定・イライラ・不眠を鎮静する食材で改善します。

〈養心安心食材〉

野菜類⇒ 小麦、ゆり根

果物類⇒ 棗、蓮の実

魚介類⇒ 鰻、ウナギ、太刀魚、アナゴ

その他⇒ 鶏卵、蜂蜜

※夏に摂り過ぎない方がよい食物

生姜、胡椒、辛子、唐辛子などの辛味で温熱性の食べ物は、発散作用があり、また、温熱性のものは熱証をひどくする傾向があるため、摂り過ぎると陰液を発散し消耗してしまうおそれがあります。

6. 秋の季節の特徴と体質改善の食養生

(1) 秋の季節の特徴

秋の期間は、旧暦では二十四節気の「立秋」(8/7)から「霜降」(10/23)までとされますが、新暦では、10月初旬から11月末と考えます。秋は、五行では「金」に属し、五臓は「肺」に属します。

秋の特徴は「燥」です。夏の疲れが残っていたり、胃腸の不調や元気が不足している人は「燥邪」となります。燥邪は空気とともに“肺”に侵入し、津液(体液)を損傷させ、空咳、鼻の渇き、口や咽喉の渇き、肌の乾燥、髪のパサつき、便秘等の症状を起こさせます。燥邪も初期の頃に見られる燥病は、発熱を伴うことが多いので「温燥」といわれ、晩秋の頃には寒気を伴うことが多いので「涼燥」と呼ばれています。この燥邪対策としては、肺や体を潤す作用のある食物を摂ることです。夏の疲れが残っていて、だるさや疲労感のある人は、“気”を補う食物、及び、血液の循環を良くする食べ物が必要です。

肺の働きの一つに呼吸による「ガス交換」があります。「呼気」は肺が受け持ち、「吸気」は「腎」が受け持って呼吸作用が成り立っています。即ち、新鮮な「清気」を腎に納め、肺は「濁気」を排泄して体の“気”を入れ替えます。肺は呼吸作用を通して気や水液代謝をするため、この作用が衰えてくると、咳や痰、息切れ、喘息等の呼吸器系の症状だけでなく、浮腫みや頻尿、また、尿量の減少など水液代謝のトラブルも出てきます。

食養生としては、“補肺潤燥”すなわち「補陰」「生津」「化痰」などの働きのあるものを摂り、辛味で温熱性のものは控えます。摂り過ぎると陰液を発散・消耗してしまう恐れがあります。

秋は暖かい日と涼しい日を繰り返しながら、徐々に陰の気を増し、自然界の気は陽から陰に変わっていきます。自然界の摂理に従うと、日常生活は陽気を発散させず、冬に備えて気を養う必要があります。

(2) 体質改善のための主な食材

①陰虚

陰虚は、体液(血・津液)の不足により、のぼせ・熱感・渴・熱証等の症状が出ます。

陰虚には、体液を補充し全身に栄養を与える補陰作用のある食材で体質改善を行ないます。

〈補陰食材〉

- 野菜類⇒ 山芋、きゅうり、トマト、ナス、白菜、落花生、ほうれん草、黒ごま、黒豆、百合根、木耳、銀耳
- 果物類⇒ 梨、柿、いちじく、ビワ、銀杏、松の実、胡桃
- 魚介類⇒ あさり、鮑、烏賊、貝柱、牡蠣、蟹、蛤、蛸
- その他⇒ 豚肉、鶏肉、鴨肉、豆腐、豆乳、鶏卵、蜂蜜

②津液(体液)不足

津液不足による肌や髪乾燥等を、生津作用の食材で体質改善します。

〈生津食材〉

野菜類⇒ 山芋、さつまいも、トマト、きゅうり、蓮根、黒くわい、銀耳、冬瓜

果物類⇒ 梨、柿、ぶどう、りんご、みかん、あんず、梅、ビワ、メロン、桃、イチゴ、レイシ、レモン、キウイフルーツ、パイナップル

魚介類⇒ かつお、鮭、鯖、秋刀魚

その他⇒ 豆腐、湯葉、緑豆、葛粉、牛乳

③粘稠(ねんちゅう)

気道などに停滞した液体(粘稠・痰)を取除く化痰作用の食材で改善します。

〈化痰食材〉

野菜類⇒ はと麦、里芋、黒くわい、くわい、トマト、きゅうり、白菜、青梗菜、からし菜、春菊、シソ、アスパラ(緑)、南瓜、冬瓜、苦瓜、人参、大根、牛蒡、小豆、枝豆、えんどう豆、黒豆、大豆、緑豆、落花生、マッシュルーム、トウモロコシ

果物類⇒ 梨、あんず、ミカン、いちじく、金柑、柚子、銀杏、ビワ、メロン、くこの実、バナナ

魚介類⇒ あさり、蛤、蟹、穴子、鯉

その他⇒ 鶏肉、湯葉、若布、昆布、海苔、牛乳

※秋に摂り過ぎに注意する食べ物

辛味で温熱性のもの、例えば、生姜(辛・温)、胡椒(辛・熱)、唐辛子(辛・熱)などは、発散作用があり、温熱性のものは熱症をひどくする傾向があります。摂り過ぎると陰液を発散・消耗してしまうおそれがあります。秋は空気が乾燥し、陰液不足を起こし易いので注意が必要です。

7. 冬の季節と食養生

(1) 冬の季節の特徴

冬の期間は、旧暦では立冬(11/7)から大寒(1/20)とされ、新暦では、12月初旬から2月下旬と考えます。冬は、五行は「水」に属し、五臓は「腎」に属します。

冬の自然気象は「寒」であり、五臓では「腎」に負担のかかる季節とされます。抵抗力が不足していたり、冷え性の人には「寒」が「寒邪」となり、体調を狂わす要因となります。寒邪は、体の「陽の気」を奪い、悪寒、腹痛、下腹部痛、生理痛、関節痛などの痛みを伴う症状が出

易くなります。更にエネルギー代謝の低下により、性機能減退などの症状が起こりやすくなります。

冬は身体を温める食物を意識的に食べて、気の巡りを良くしなければなりません。「涼」「寒」などの体を冷やす食物を食べる場合は、鍋やスープなどのように火を入れる調理をしたり、温熱性の食物と組み合わせる必要があります。

東洋医学では「腎」は、西洋医学の泌尿器系としての働きだけでなく、生殖系、ホルモン系なども含むと考えています。腎の主な働きは「気」を貯蔵していること。「気」は人の成長発育、生殖などの源になる生命エネルギーです。これは親から受け継ぐ「先天の気」と「脾」や「肺」が関与して出来る「後天の気」とが一緒になり「腎の気」として貯えられます。この「腎気」のコントロールにより、人は子供から大人へと成長し、老化も進みます。

骨や歯、髪の毛、男女の生殖能力なども「腎気」の影響を受けています。不妊症やインポテンツ、骨粗鬆症、尿の異常などは中医学では「腎の病」とみます。また、腎は水液の代謝の調節や呼吸にも関係します。

腎で濾過された尿が膀胱に溜められてから排泄されますが、この働きが低下すると、排尿異常や浮腫が出ます。腎は寒冷に弱い臓器なので、冬に補養が必要とされています。この時期に旬を迎える海老、牡蠣、蟹、鯉、ナマコ、胡桃などは、腎の働きを良くする食物です。

冬を健康に過ごすには、早く寝て、ユックリ起きることで「腎の気」を消耗させないことが大切です。

(2) 体質改善のための主な食材

①陽虚

陽(気)の不足を補うため、補陽作用のある食材で体質改善します。

〈補陽食材〉

野菜類⇒ ニラ、かぶ、小松菜、人参、ねぎ、もち米

果物類⇒ 栗、くるみ、きんかん

魚介類⇒ 海老、なまこ、まぐろ

その他⇒ 鹿肉、羊肉、ウイキョウ、八角

②風寒(風邪)

悪寒・軽度の発熱・頭痛・身体痛などの症状を、発汗・解熱して取除く辛温解表作用の食材で改善します。

〈辛温解表食材〉

野菜類⇒ 菊花、生姜、ねぎ、浜納豆

③全身・局所の冷え症状

手足の冷え、全身の寒さ、及び冷えによる吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などの胃腸機能障害を、温裏祛寒作用の食材で改善します。

〈温裏祛寒食材〉

野菜類⇒ からし菜、ねぎ、ピーマン、らっきょ、辛子、胡椒、山椒、生姜、唐辛子、にんにく、山芋、かぼちゃ

その他⇒ 鶏肉、羊肉、ウイキョウ、黒砂糖、酒、紅茶

④気虚

元気・気力が無い、疲れ易い症状を、補気作用の食材で改善します。

〈補気食材〉

野菜類⇒ うるち米、大麦、小麦、はと麦、そば、ジャガイモ、サツマイモ、山芋、大豆、そらまめ、鞘インゲン、モヤシ、木耳、椎茸、人参、南瓜、とうもろこし

果物類⇒ 栗、ぶどう、桃、蓮の実、松の実、棗、パイナップル

魚介類⇒ 鯛、太刀魚、スズキ、鰻、フナ、海老、イカ、貝柱

その他⇒ 牛肉、鹿肉、鶏肉、鴨肉、鳩肉、豆腐、湯葉

⑤血虚

顔色が悪い・皮膚につやが無い・頭がふらつく・目がかすむ等の症状に、栄養を与え、造血機能を促進する、補血作用の食材で改善します。

〈補血食材〉

野菜類⇒ 大豆、黒豆、胡麻、小麦、キャベツ、ほうれん草、人参

果物類⇒ ぶどう、松の実、棗、竜眼

魚介類⇒ スズキ、太刀魚、鰹、鰻、アナゴ、蟹、イカ、ナマコ、貝柱、牡蠣

その他⇒ 牛肉、豚肉、羊肉、鶏肉、豚レバー、鶏レバー、豚足、鶏卵、牛乳

⑥消化吸収力の低下

消化吸収を促進する 健脾作用の食材で改善します。

〈 健脾食材〉

- 野菜類⇒ うるち米、はと麦、大豆、エンドウ、ソラマメ、山芋、ジャガイモ、サツマイモ、椎茸、銀耳、人參、南瓜、トマト、とうもろこし
果物類⇒ りんご、栗、イチジク、サクランボ、蓮の実、棗、パイナップル
魚介類⇒ スズキ、鰹、フナ、貝柱
その他⇒ 鴨肉、豆腐、ローヤルゼリー

※冬に摂り 過ぎない方がよい食物

苦味で寒涼性のもの、例えば、苦瓜(寒・苦)、牛蒡(寒・苦)などがあります。苦味のあるものは瀉性作用があり、寒涼性のものは寒証をひどくする傾向があります。摂り 過ぎると、陽気を過分に発散・消耗してしまふ心配があります。冬はエネルギー代謝が低下し易いので注意が必要です。

8. 季節の特徴と 五臓・五味の関係

〈 季節〉	〈 特徴〉	〈 影響を受ける 五臓〉	〈 保養する 五味〉
春	(風) ⇒	肝 (肝臓、胆のう 目、 筋肉)	←酸
長夏	(湿) ⇒	脾 (脾臓、胃、 唇、 肌)	←甘
夏	(暑) ⇒	心 (心臓、小腸、 舌、 血)	←苦
秋	(燥) ⇒	肺 (肺、 大腸、 鼻、 皮膚)	←辛
冬	(寒) ⇒	腎 (腎臓、膀胱、 耳、 骨)	←塩

「旬の食材」

① 春

- 野菜類⇒(葉茎菜) キャベツ、菜の花、ニラ、せり、ふき、青梗菜、小松菜、アスパラガス、セロリ、パセリ、春菊、ハッカ
- (根 菜) ゆりね、黒くわい、らっきょう、にんにく、たまねぎ、竹の子
- (きのこ) しいたけ、マッシュルーム、平茸、白きくらげ(銀耳)、やまぶしだけ
- 果物類⇒(果 物) いちご、さくらんぼ、グレープフルーツ、オレンジ
- 魚介類⇒(魚) 鯛、さば、鯉、鮒
- (貝) あさり、はまぐり(蛤)、帆立貝、牡蠣
- (海藻) ヒジキ(5月)、わかめ
- (他) イカ、エビ、ウニ、ナマコ
- その他⇒ 緑茶

② 長夏

- 野菜類⇒(果 菜) ビーマン
- (葉茎菜) しそ、グリーンアスパラガス、青梗菜、パセリ、セロリ、ハッカ
- (根 菜) 玉ねぎ、らっきょう、生姜、竹の子、ゆり根
- (豆 類) えんどう豆、さやいんげん、そら豆
- (きのこ) 白きくらげ(銀耳)、やまぶしだけ
- 果物類⇒(果物) 梅、あんず、びわ、メロン、みかん、さくらんぼ
- 魚介類⇒(魚) すずき、鰻
- (貝) アサリ、牡蠣
- (他) イカ
- その他⇒ 緑茶

③ 夏

- 野菜類⇒(果 菜) かぼちゃ、トマト、なす、とうがん、きゅうり、にがうり、とうもろこし、枝豆、すいか、ビーマン、オクラ
- (葉茎菜) セロリ、よもぎ、しそ、アスパラガス、金針菜、モロヘイヤ、はっか
- (根 菜) みょうが、にんにく、生姜、ゆりね、竹の子
- (豆 類) インゲン豆、そら豆、えんどう豆、緑豆
- (きのこ) 白きくらげ(銀耳)、やまぶしだけ
- 果物類⇒(果 物) 桃、すもも、メロン、アボカド、びわ、マンゴー、みかん

魚介類⇒(魚) あじ、いわし、太刀魚、はも(鰹)、穴子、どじょう
 (貝) しじみ、アワビ
 (海藻) 昆布
 (他) いか、たこ、ウニ、あなご
 その他⇒ くず、烏龍茶、緑茶

④ 秋

野菜類⇒(果 菜) 唐辛子、
 (葉茎菜) 春菊、金針菜、青梗菜
 (根 菜) さつまいも、里芋、じゃがいも、山芋、ごぼう、れんこん、人参、らっきょう、生姜、大根
 (豆 類) 大豆、落花生、あずき、緑豆、えんどう豆
 (きのこ) きくらげ、しいたけ、平茸、やまぶしだけ
 果物類⇒(果 物) ぎんなん、栗、梨、りんご、ぶどう、柿、いちじく、ゆず、みかん、かりん、さくら、キウイフルーツ、杏仁
 (種 実) くこの実、くるみ
 魚介類⇒(魚) さけ、さんま、さば、かつお、ひらめ、鰯、カレイ、太刀魚、紅鮭
 (貝) はまぐり
 (海藻) 昆布
 (他) イカ、タコ、ウニ
 その他⇒ キジ、くず、紅茶、ちょうじ(丁字)

⑤ 冬

野菜類⇒(果 菜) ブロッコリー
 (葉茎菜) 白菜、ほうれん草、小松菜、キャベツ
 (根 菜) ねぎ、かぶ、大根、人参、れんこん、ごぼう、黒くわい、里芋、じゃがいも、山芋、ゆり根
 (豆 類) あずき
 果物類⇒(果 物) きんかん、オレンジ、みかん、キウイフルーツ、杏仁
 (種 実) くるみ
 魚介類⇒(魚) まぐろ、鰯、ひらめ、ふぐ、さけ、鯉、フナ、なまず、カレイ、紅鮭
 (貝) 牡蠣、帆立貝、はまぐり、バカガイ
 (海藻) のり
 (他) エビ、かに、なまこ、タコ、すっぽん
 その他⇒ きじ、紅茶、ちょうじ(丁字)

「体質別食養生」

1. 体質の3要素 (陰陽バランス)

陽 ⇒ 気

陰 ⇒ 血・津液(水)

2. 体質パターン

	不足	停滞
(1) 気虚体質	○	
(2) 血虚体質	○	
(3) 陽虚体質	○	
(4) 陰虚体質	○	
(5) 気滞体質		○
(6) 瘀血体質		○
(7) 痰湿体質		○
(8) 湿熱体質	○	

3. 体質別食養生

(1) 気虚体質

〈原因〉

・ 過労・睡眠不足・ストレス・精神的プレッシャー(緊張)、夏の大汗

〈症状〉

・ やる気が出ない、だるい、食欲不振、胃もたれ、下痢
・ 免疫力が低下する為、症状が長引く



〈養生法〉

- ・ 冬は陰の中にあり、気を失いやすいので、身体を温める
- ・ 気持ちをゆったり (呼吸法・瞑想・座禅)
- ・ 早寝早起きを心がけ、早朝に「気」を養う
- ・ 規則正しい食事と十分な睡眠、一日の生活リズムを整える
- ・ 体力に合わせ、ゆっくりした運動 (散歩・ヨガ・気功・太極拳)
- ・ 胃腸が弱っているなので、腹八分目を心がけ、消化吸収の良いものを食べる
- ・ 冷たいもの・刺激物・香辛料等は控える
- ・ 根を詰め過ぎず、完璧を求め過ぎず、我慢をし過ぎない

〈お勧め食材〉

- 野菜穀類⇒ もち米、うるち米、あわ、きび、大豆、山芋、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく、らっきょう、キャベツ、しいたけ、しめじ、ブロッコリー、アスパラガス
- 果物類 ⇒ くるみ、栗、ぶどう
- 魚介類 ⇒ さば、にしん、かつお、さけ、ぶり
- その他 ⇒ 鶏卵、牛肉、羊肉、鶏肉、はちみつ、陳皮

(2) 血虚体質

〈原因〉

- ・ 疲労やストレス、冷えなどにより新陳代謝が低下し、体に栄養を行き渡らせ、老廃物を排出する「血」が不足して、貧血・栄養失調状態

〈症状〉

- ・ 顔色が優れない、肌が乾燥、爪が割れ易い、抜け毛、貧血、めまい、便秘
- ・ 不眠、不安神経症

〈養生法〉

- ・ 造血作用の高い大豆のタンパク質(イソフラボン)が特にお薦め
- ・ ストレスを解消して、ぐっすり眠る
- ・ 夜更しをしない
- ・ 軽めの散歩やお風呂上りのストレッチが効果的
- ・ サウナや激しい運動など、多量の汗をかくことは控える

〈お勧め食材〉

- 野菜穀類⇒ 黒米、大豆、黒豆、木耳、黒ゴマ、ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマト
- 果物類 ⇒ クコの実、棗、ブルーベリー、ブルーン、レーズン
- 魚介類 ⇒ ひじき、まぐろ、かつお、牡蠣、あさり、いか、タコ

その他 ⇒ 牛レバー、豚肉、鶏肉、烏骨鶏、鶏卵、うずら卵、黒砂糖、黒酢、豆腐、豆乳

(3) 陽虚体質

〈原因〉

- ・ 体を温める力が不足している

〈症状〉

- ・ 全身の冷えや下痢
- ・ 舌が真白
- ・ 腎炎、タンパク尿
- ・ 気力が無い、食欲が無い

〈養生法〉

- ・ 冷えの為に腎機能が低下するので、タンパク質・利尿効果の高いもの・胃腸を冷やすものは控え、温性の食物(生姜、シナモンなど)を摂る
- ・ 長風呂は、却って「陽」を失うから良くない

〈お勧めの食材〉

野菜類 ⇒ ニラ、かぶ、小松菜、人参、ねぎ、もち米
果物類 ⇒ 栗、くるみ、きんかん
魚介類 ⇒ 海老、なまこ、まぐろ
その他 ⇒ 鹿肉、羊肉、ウイキョウ、八角

(4) 陰虚体質

〈原因〉

- ・ 体を潤す力が不足している

〈症状〉

- ・ 口が渇き、微熱が出易く、皮膚がカサカサ
- ・ 空咳
- ・ めまい
- ・ 便秘と下痢が交互に訪れる
- ・ 不眠・睡眠が浅い

〈養生法〉

- ・ 一般的に、異常に痩せた体型の人にこのタイプが多く、いつもくよくよと考えたり、悲観的に考えたり、マイナス思考で考えないことが必要

る食材を摂る

- ・適度な運動で、血行促進を心がける
- ・ストレスや過労に注意
- ・ゆっくり入浴して、体全体の血行を良くする

〈お勧め食材〉

野菜穀類⇒ うるち米、そば、黒豆、木耳、ねぎ、玉ねぎ、生姜、
にんにく、にら、らっきょう、唐辛子、ピーマン、な
す、小松菜、菜の花、ウコン

果物類 ⇒ 桃、さくらんぼ、山椒

魚介類 ⇒ いわし、サンマ、アジ、さば、鮭、うなぎ、カニ

その他 ⇒ 梅干し、黒酢、お酒(少量)、納豆、酒粕、ウーロン
茶、紅茶、紅花、シナモン、サフラン

(7) 痰湿体質

〈原因〉

- ・津液が滞って、水分代謝が乱れ、体内の水分が過剰

〈症状〉

- ・むくみ
- ・冷え・関節痛
- ・めまい・耳鳴り
- ・おりもの・鼻水・目やにが多くなる

〈養生法〉

- ・利尿効果の高い食材で排泄を促す
- ・温かい食材を多く、冷たいものを控えめに
- ・サウナや入浴で汗をかいて水分を出す
- ・腰や足を冷やさない
- ・軽い運動を30分以上行い、発汗を促す

〈お勧め食材〉

野菜穀類⇒ 玄米、うるち米、大麦、はと麦、あわ、スイカ、か
ぼちゃ、大根、かぶ、人参、牛蒡、苦瓜、冬瓜、きゅ
うり、小豆、緑豆、とうもろこし、生姜、白菜、小松
菜、ブロッコリー、しそ、枝豆、しいたけ、しめじ、
まいたけ、たけのこ

果物類 ⇒ 梨、バナナ、山椒

魚介類 ⇒ いわし、サンマ、アジ、鱈(すずき)、鯛、あさり、し
じみ、わかめ

その他 ⇒ 豆腐、豆乳、ウーロン茶

〈原因〉

- ・大量の汗をかいたり、空気の乾燥による

〈 症状 〉

- ・肌や髪がパサパサ

〈養生法〉

- ・しっかり水分を補充

〈お勧め食材〉

- 野菜穀類⇒ 米、大豆、黒豆、白菜、トマト、きゅうり、山芋、とうもろこし、ごま、白きくらげ、ゆり根

- 果物類 ⇒ りんご、梨、レモン、メロン、梅、クコの実、松の実

- 魚介類 ⇒ あさり、しじみ、はまぐり、牡蠣、アワビ、スッポン、ナマコ、カニ、太刀魚

- その他 ⇒ 豆腐、豆乳、牛乳、ヨーグルト、豚肉、鴨肉、鶏卵、はちみつ

最近1ヶ月間の自分の体調を考え、該当するものの全てにチェックしてください。

	気 虚	血 虚	陽 虚	陰 虚	気 滞	瘀 血	痰 湿	濕 熱
天 候 節	☐ 寒さと暑さの両方に弱い ☐ 寒がり	☐ 寒さと暑さの両方に弱い ☐ 寒がり	☐ 冬に弱い ☐ 寒がり、厚着を好む	☐ 暑さに弱い ☐ 乾燥に弱く、薄着を好む	☐ 寒くなると悪化する		☐ 多湿に強い ☐ 熱や暑さに弱い	☐ 多湿に弱い ☐ 熱や暑さに強い
体 型	☐ 体が弱い ☐ 痩せ型		☐ 筋力低下	☐ 瘦体型			☐ 脚満 ☐ 体が重く感じる	☐ 肥満 ☐ 体が重く感じる
顔 色	☐ 蒼白 ☐ ほれぼったい	☐ 蒼白 ☐ 艶がない	☐ 灰白色 ☐ 艶がない	☐ 赤い ☐ 顔が赤い	☐ 赤い	☐ やや黒い ☐ 艶がない	☐ 黄白色で脂っぽい	
舌	☐ 舌質：赤みが少ない ☐ 舌苔：少ない	☐ 舌質：赤みが少ない ☐ 舌苔：少ない	☐ 舌質：蒼白 ☐ 舌苔：白く、厚く水っぽい	☐ 舌質：瘦せている ☐ 舌質：赤い ☐ 舌苔：少なく乾燥	☐ 舌質：赤い (特に舌辺) ☐ 舌苔：少なく乾燥	☐ 舌質：青紫色	☐ 舌質：厚ぼったい ☐ 舌質：周りに歯形 ☐ 舌苔：厚くねっとり	☐ 舌苔：厚くねっとり黄色
食 事	☐ 食欲がない ☐ 食後、胃がもたれやすい ☐ 温かい飲食を好む		☐ 温かい飲食を好む ☐ 食後、腹痛、下痢が起きやすい	☐ 咽が常に湿く、特に夜、冷たい物を好む	☐ 酒を飲むと体が楽になる	☐ 酒を飲むと体が楽になる	☐ 冷たい物を好む ☐ 咽が湿きがちだが水はあまり飲まない	
睡 眠	☐ 睡眠が浅い ☐ 朝起きにくい	☐ 不眠 ☐ 夢をよくみる	☐ 朝起きにくい ☐ 寝付きが悪い ☐ 寝起きが悪い	☐ 寝付きが悪い	☐ 睡眠が浅く、不安定	☐ 睡眠が浅く、不安定	☐ 食後に眠気がする ☐ 朝起きにくい	
排 便	☐ 下痢あるいは便秘	☐ 下痢あるいは便秘	☐ 下痢あるいは便秘	☐ 便秘 ☐ 便が硬い	☐ 便秘と下痢が交互におこる	☐ 便秘と下痢が交互におこる	☐ 便秘 ☐ 便が粘っこい	☐ 残便感
排 尿	☐ 量が多い	☐ 量が多い	☐ 色が薄い ☐ 回数が多い	☐ 黄色で量が少ない			☐ 量が多い	☐ 色が濃い
特 徴 的 な 症 状	☐ 倦怠感や無力感がある	☐ めまいや立ちくらみがある	☐ 手足が冷える	☐ のぼせ、ほてりがする	☐ 不安や憂鬱、イライラ、怒りっぽい	☐ 唇の色が暗い	☐ 肌が脂質 ☐ 吹き出物ができやすい	☐ 口が苦い
	☐ 疲れやすい	☐ 抜け毛や白髪が多い	☐ 温めると症状が軽くなる	☐ 目が乾きやすい	☐ 胸や腹につかえ感がある	☐ しみ、そばかすが多い	☐ 脚満、または水太り	☐ 冷えがしやすい
	☐ 気力がない	☐ もの忘れしやすい	☐ 冷えると体調や症状が悪くなる	☐ 唇が乾燥する	☐ 腹部膨満感がある	☐ 慢性的な肩こりや頭痛がある	☐ 頭が重だるい	☐ 腰が痛い
	☐ 風邪をひきやすい	☐ 目が疲れやすく乾燥しやすい		☐ 皮膚が乾燥しやすい	☐ のどに物が詰まったような不快感	☐ 慢性的な関節痛	☐ 体が重だるい	☐ めまいを感じる事が多い
	☐ 良く息切れがする	☐ 皮膚がカサカサする		☐ 寝汗をよくかく	☐ グップグップが多い	☐ 膝関節痛がある	☐ 薄い水のような鼻水や痰が多い	☐ 目やにが多い
	☐ 汗をよくかく	☐ 手足のしびれ、こむら返り		☐ 月経周期が短い(女性)	☐ 体のいろいろな場所が痛む	☐ 生理痛がひどい(女性)	☐ 赤くみやすい	☐ 黄色で粘りのある痰や鼻水が出る
		☐ 月経血が少ない(女性)			☐ 頭痛を起しやすい	☐ 月経血に血塊が混じる(女性)	☐ 吐きものが多い(女性)	
					☐ 月経周期が不順(女性)			
合 計	/21	/17	/17	/20	/16	/13	/23	/13

最近1ヶ月間の自分の体調を考え、該当するもの全てにチェックしてください。

	肝	心	脾	肺	腎
特徴的な症状	☐ イライラしやすい、怒りっぽい	☐ 動悸、息切れがする	☐ 食欲がない	☐ 咳	☐ 足腰がだるい
	☐ 口が苦い	☐ 不整脈	☐ 腹部膨満感	☐ 痰	☐ 腰痛
	☐ 胸脇腹の張りや痛み	☐ 胸の圧迫感、しめつけや痛み	☐ 便秘	☐ 鼻の症状（鼻水、鼻づまりなど）	☐ 夜間尿が多い
	☐ 頭痛	☐ 不眠	☐ 下痢・軟便	☐ 息苦しい	☐ 排尿異常（多い、少ない、でにくいなど）
	☐ 目の症状（かすみ、疲れ、乾燥感）	☐ 不安感	☐ 吐き気・嘔吐	☐ 喉の痛み	☐ 骨の異常（骨粗鬆症など）と老化
	☐ こむら返り	☐ もの忘れがひどい	☐ 皮下出血が起こりやすい	☐ 乾燥肌	☐ 便秘と下痢が交互におこる
	☐ 酸っぱいものを好む	☐ 舌がしびれる	☐ 味がわかりにくい	☐ 辛いものを好む	☐ 精力減退
		☐ 苦いものを好む	☐ 甘いものを好む		☐ 耳鳴り、難聴
					☐ 髪の毛がよく抜ける
				☐ 塩辛いものを好む	
合計	/7	/8	/8	/7	/10

[お問合せ]

NPOけいはんな薬膳研究所 担当・井原
メール・アドレス ihara@awasai.com

薬膳料理

NPO法人けいはんな薬膳研究所
薬膳食育指導士 赤澤 貴子

夏の薬膳料理	27
秋の薬膳料理	34
冬の薬膳料理	40

玉水駅前休憩所
さくら

薬膳料理レシピ	47
---------	----

社会福祉法人 弥 働 会
井手町高齢者総合福祉センター いでの里

薬膳料理レシピ	49
---------	----

レストラン 庵 樹

薬膳料理レシピ	55
---------	----



身近な旬の食材で美味しくて身体にやさしい薬膳料理

「暑熱を取り除き、津液を補い、
夏バテを予防する、夏の食養生」

1. 夏野菜マリネ
暑気あたりを解消し、体内に溜まった「湿」を取り除く
2. 鰯の揚げ物 骨せんべい
胃腸を温め、食欲を増進し、疲労を回復し、血行を促進し、五臓の働きを補い気力を増す
3. 南瓜とクリームチーズのサラダ
胃腸の働きを助け、夏バテを解消する
4. 南瓜の皮きんぴら
一物全体、皮に多いβカロテンで粘膜を保護して夏風邪を予防する
5. 鱧ざく
身体の水分を排出し、胃腸を滋養して体力をつける
6. 煮干しのオイルサワー漬け
一物全体 酢がミネラルの吸収を助ける
7. はと麦ご飯 旨いだし
身体の中の余分な熱を取り、脾と肺の働きを整える
8. どうもろこしのスープ
余分な水分を排出し、むくみを改善する
9. ドライフルーツのサワードリンク
「甘味＋酸味」の組み合わせは身体を潤す津液を補い、ほてりや乾燥を防ぐ
10. 紅花茶
血の巡りをよくする



1. 夏野菜マリネ 暑気あたりを解消し、体内に溜まった「湿」を取り除く。

〔材 料〕(4人分2回分)

夏野菜		
パプリカ	1個	1cm角切り
茄子	1本	角切り
ズッキーニ	1本	角切り
塩・粗びき胡椒		少々
オリーブオイル		適量
トマト	1/2	角切り
玉ねぎみじん切り		大さじ2

マリネ液	
ハーブ(バジルやローズマリーなど)少々	
オリーブオイル	100ml
バルサミコ酢	大さじ1

作りやすい分量で多めに作っておくと応用に使えて便利です。

〔作り方〕

1. 野菜に塩・胡椒を軽くもみこみ、しんなりさせる。
2. 夏野菜を、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
3. マリネ液につけて冷やしておく。
4. 冷やしたトマトと、玉ねぎをマリネ液に加えて良く混ぜ込む。

〔応 用〕

- 鶏肉・牛肉・豚肉などのステーキも片栗粉でグリルしてから、薄く切って盛り付けるとソースがよく絡んで美味しいです。
- マリネを刻むと、お肉のソースにもなります。



胡瓜は99パーセントが水分で栄養が無いように思われがちですが、薬膳的にはこのみずみずしさが薬効となります。胡瓜にはビタミンC破壊酵素が含まれていますが、酢を加えることで抑えられます。

茄子は身体を強く冷やす性質があり、痛みや腫れを抑え、瘀血を取り除く効果があります。

油を使うことで、皮の抗酸化物質(ナスニン)の作用が安定し、色が抜けにくくなります。

トマトは汗で失われた水分を補い身体のほてりを解消します。身体の余分な熱を取り除き、津液を作り出すので熱と乾燥による症状を予防します。

2. 鰯の揚げ物 骨せんべい

胃腸を温め、食欲を増進し、疲労を回復し、血行を促進し、
五臓の働きを補い気力を増す。

[材 料]

鰯(1人1匹)、薄力粉、揚げ油、レ
モン



[作 り 方]

1. 鰯は三枚におろし、塩をふっておく。大きければ二等分する。
2. 小麦粉をまぶして180℃の油で、カリカリになるまでじっくり揚げる。
3. 夏野菜マリネを掛けて、玉ねぎのスライスを大盛にする。レモンを絞って頂く。
4. 中骨もじっくり揚げ、塩を振って骨煎餅にして頂く。



鰯

胃腸を温め、食欲を増進し、疲労を回復し、血行を促進し、五臓の働きを補い気力を増します。

血行促進のEPA、脳を活性化して老化を防ぐDHA、血圧降下作用のカリウム、コレステロールを下げ肝機能を補うタウリンを含み、五臓全体を元気にします。

マリネを掛けることで、酸のクエン酸効果で、夏バテ防止、疲労回復の効果があります。

3. 南瓜とクリームチーズのサラダ

胃腸の働きを助け、夏バテを解消する。

[材料] (4人分)			
えびす南瓜	1/4個	一口大に切って皮を切り落とし、茹でておく	A (混ぜ合わせておく)
クリームチーズ	50g	小さくちぎる	オリーブオイル
くこ	40個	水でもどしておく	マヨネーズ
			白ワインビネガー
			塩・胡椒
			大さじ 1/2
			大さじ 2~3
			小さじ 1
			少々



[作り方]

材料を準備し、Aでざっくり混ぜ合わせる。

[応用]

くこをレーズンに変えても美味です。(レーズンは南瓜の茹で熱で柔らかくしておくとうい)

4. 南瓜の皮きんぴら (3の皮を利用)

一物全体、皮に多いβカロテンで粘膜を保護し夏風邪を予防する。

フライパンに油を温め、南瓜の皮を炒め、火が通ってきたら下記万能だしを適量入れて炒め煮にする。盛り付けに胡麻を天盛にする。

[材料] 作りやすい分量 (冷蔵庫で1週間保存できます。)			
万能だし		砂糖	大さじ 4
水	600ml	薄口醤油	120ml
昆布	40g	みりん	90ml
かつお節	60g	塩	小さじ 4



[万能だしの作り方] めんつゆ、煮物などにも

1. 昆布を一晚水につける。
2. 弱火で、沸騰したら昆布を取り出す。
3. 強火にして沸騰したらかつお節を入れて、火を消す。
4. かつお節が沈んだら、こす。
5. 砂糖・醤油・みりん・塩の順に入れる。
6. 3分程度煮詰めて冷ます。

かぼちゃ

免疫力を高める三大抗酸化ビタミン(ビタミンE, βカロテン、ビタミンC)を多くみまします。油で調理すると吸収力がUP。
胃を温め、脾、胃の働きを補って消化吸收を促進します。

クコの実

肝や腎の働きを高める不老長寿の実。
血を補い、目の疲れを和らげたり、肌の調子を上げたりします。

紅花リーフ

一般のハウレンソウに比べて、抗酸化力が5倍、ビタミンCが2倍、ポリフェノールが3倍、ビタミンEも6倍もある優れた食材です。

5. 鰻ざく

身体の水分を排出し、胃腸を滋養して体力をつける。

[材 料]

鰻	20g
(又は鰻の皮・穴子・鰻)	
茗荷	半分
胡瓜	1本
針生姜	適量

[作 り 方]

焼きだれで焼いたものを使用。
蒸すか電子レンジで温めて柔らかくする。
干切りにして水にさらす。
縦半分に切り、種を取って、斜め薄切りにして
塩で15分。しんなりしたら洗って絞り水気をと
る。
土佐酢で和えて、針生姜と茗荷を大盛にする。

[材 料]

土佐酢	
水	50ml
酢	40ml
薄口醤油	20ml
酒	20ml
みりん	5ml
砂糖	10g
削り節	1g
昆布	1g

[作 り 方]

材料を合わせて煮立て、冷ましてからこす。



6. 煮干しのオイルサーワー漬け

一物全体 酢がミネラルの吸収を助ける。



[材 料]

煮干し
胡麻 紅花
オリーブオイル：酢＝1：2

[作 り 方]

全部を混ぜて30分程置きなじませる

紅花

血の巡りをよくします。

7. はと麦ご飯 旨だし

身体の中の余分な熱を取り、脾と肺の働きを整える。



はと麦ご飯

米 2.5合
はと麦 0.5合

ふつうに炊く。
水を何回か変えてよく洗う
4倍ほどの水につけて1時間以上おく。
30分ほど、芯がなくなり柔らかくなるまでゆでる。
ご飯に2割程度混ぜて頂く。
(はと麦は、多量に茹でておき、冷凍しておくとも便利)

旨だし (4人分)

茄子	1本
胡瓜	1本
オクラ	3~5本
茗荷	1個
生姜	10g
青ネギ	5cm
青しそ	5枚
昆布茶	大さじ1
醤油	小さじ1
一味唐辛子	少々

[作り方]

1. オクラのガクを切り取り、塩でこすってひげを取る。
2. ゆがいておか上げにして冷ます。
3. 全ての野菜をみじん切りにする。
4. 調味料を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分寝かせる。



[応用]

納豆・豆腐・そうめん・蕎麦などにかけても美味

※旨だしは、山形県の郷土料理「山形のだし」です。

はと麦

生薬では「薏苡仁」(ヨクイニン)といい、脾の働きを良くして水分代謝をアップしてむくみを取ります。あらゆる穀物の中で最もタンパク質や脂肪が多く、ほぼ全てのビタミンやアミノ酸を含み、様々な薬効があります。

オクラ

脾と胃の消化吸収力を高めるオクラは、食欲不振、消化不良に効果があり、腸内環境を整えて、便秘や下痢を改善します。

ネバネバ成分(水溶性食物繊維のペクチン)が有害物質の除去に役立ちます。また身体の熱を鎮め津液を補う作用もあります。

茗荷

熱を冷まし、解毒を促すので、夏の暑さで疲れた身体を整えるのに効果的です。

生姜

身体を温める作用が強く、冷えによる下痢や頭痛によいとされます。紀元前から重宝されてきた風邪を防ぐ万能薬です。

8. どうもろこしのスープ

余分な水分を排出し、むくみを改善する。

〔材 料〕(4人分)

どうもろこし 2本
出汁 600ml
三つ葉
ジュンサイ
塩

〔作 り 方〕

1. どうもろこしとひげをだしでゆでる。
2. ひげを取り出す。
3. どうもろこしを出して実をはずし、鍋に戻す。
4. 三つ葉の茎を加えて温めて、塩味を整える。
5. 器にジュンサイを入れて、3を注ぎ、三つ葉の葉を飾る。



どうもろこし

体内の余分な水分を排出する作用があり、ひげを日干しにしたものは「南蛮毛」というむくみ防止の漢方薬でもあります。

じゅんさい

身体から熱を除きます。

9. ドライフルーツのサワードリンク

「甘味+酸味」の組み合わせは身体を潤す津液を補い、ほてりや乾燥を防ぐ。



〔材 料〕と〔作 り 方〕

ドライフルーツ(アップリコット・パイナップル・レーズンなど)を一日黒酢に漬ける(ひたひたくらいの量)

炭酸水で割って飲む

レモン

10. 紅花茶

紅茶+紅花



身近な旬の食材で美味しくて身体にやさしい薬膳料理

「肺の気を整え、津液を補い、
脾胃の調子を整える、秋の食養生」

1. 白きくらげ(銀耳)のサラダ
津液を補い、気管と肺を潤し、空咳を収める
2. 鶏肉とやまのいも 葡萄ソース
脾・肺・腎の気血水を補い、肺を潤し、疲労を回復する
3. 牛蒡と葱のポタージュ
肺を潤し、毒素を排出し、風邪の予防をする
4. 黒豆ご飯
気と津液を補い、脾と胃を整え、便秘を解消する
5. 梨と白きくらげ(銀耳)のデザート
肺を潤し、喉の痛み、空咳、かすれ声の予防をする
6. 薬膳茶 ローズ 紅花 はちみつ
気血を巡らせ、潤いを保つ



1. 白きくらげ(銀耳)のサラダ

津液を補い、気管と肺を潤し、空咳を収める。

[材料](4人分)

白きくらげ	15g	[ドレッシング]	
水菜	2 株	昆布茶	小さじ1
ベビーリーフ	1 パック	みりん	大さじ1
エシャレット	1 個	白ワインビネガー	大さじ1
糸唐辛子	適量	オリーブオイル	大さじ3
菊花・紅花・胡麻	適量	梨(すりおろし)	1/4個
れんこんチップ	適量		
紅花リーフ	適量		

九月九日は重陽の節句なので菊花をあしらいに
サラダの生野菜は身体を冷やすので温性のエシャレットや唐辛子を少し合わせます。

[作り方]

1. 白きくらげをぬるま湯で15分戻し、石づきを取って食べやすい大きさに切る。
2. 水菜とベビーリーフを冷水でパリッとさせる。
(紅花リーフがあればそれも)
3. 水菜を4cmに切る。
4. エシャレットは軸と根を切り、縦半分にして中心を除いて千切りにする。
5. れんこんをスライスし150℃の低めの温度でゆっくり揚げてパリッとさせる。
6. 材料をさっくり混ぜ合わせ、ドレッシングをかけて、紅花、胡麻、れんこんチップを散らす。



白きくらげ

抜群の滋養効果を持ち、肌に潤いを与える銀耳は、19世紀までは野生のものしか取れず、高級滋養品だったとか。気管と肺を潤し空咳を収めます。胃を補養し、唾液の分泌を促します。

17種類のアミノ酸と豊富なミネラル、ビタミンを含み、貴婦人が若さを保つために愛用していたものなので、美肌にも効果を期待できます。

蓮根

身体の中の熱を冷ますことで身体の渇きを潤します。また肺の働きを高めて、喉の渇きや痛み、咳、痰などの改善によい食材です。

エシャレット(らっきょう)

ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、リン、マグネシウム、カリウムなどを含み「畑の薬」と言われるほど薬効が高く栄養が豊富です。

糸唐辛子

胃腸の冷えを温めて解消。食欲、消化の促進。血液循環の促進、抗菌、抗がん作用があります。

菊花

別名「延寿客」と呼ばれ、寿命を延ばす効能があるとされています。

2, 鶏肉とやまのいも 葡萄ソース

脾・肺・腎の気血水を補い、肺を潤し、疲労を回復する。

[材料](4人分)

鶏もも肉	500g	葡萄ソース	
やまのいも(長いも)	200g	赤ワイン	180ml
セルフィーユ	適量	バルサミコ酢	180ml
塩・黒コショウ	適量	デラウエア	一房
オリーブオイル	適量	塩	適量

[作り方]

1. 鶏肉を洗って水気をふく。
2. 鶏肉の脂肪分を除ける。
3. 塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目に焼き色をつける。(重しをするとよい)
4. 200℃のオーブンで3を5～6分焼く。
5. 取り出してアルミホイルで包んで5分休ませる。
6. やまのいもの皮をむいて厚めの輪切りにし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。



葡萄ソース

1. 鍋に赤ワインとバルサミコ酢を入れて中火にかけてとろみがつくまで煮詰める。
2. デラウエアの半量を入れて塩で味を整える。

盛り付け

食べやすく切った鶏肉とやまのいもを皿に盛り、葡萄ソースをかけて、残りのデラウエアを散らし、セルフィーユを飾る。

鶏もも肉

気血を補う。胃腸を温め、丈夫に。腎の機能回復に効能があります。

やまのいも

肺の機能を高め、生殖機能を保つ。肌を潤す。胃腸を丈夫にし、吸収力を高める。老化防止作用。血糖値の降下作用。コリンと言う成分が動脈硬化を予防します。

葡萄

肺を潤し、喉の渴きを緩和し、イライラを解消する。ビタミンPが胃酸を抑制します。

3. 牛蒡と葱のポタージュ

肺を潤し、毒素を排出し、風邪の予防をする。



[材料](4人分)

牛蒡	1/2本
白葱	1/2本
玉葱	1/2個
鶏もも肉	焼き汁
豆乳	100ml
薄口醤油	小さじ1
白味噌	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
水	400ml
塩	少々
粗びき黒コショウ	少々
紅花	適量

[作り方]

1. 鶏肉を焼いた鍋に油を足し、葱スライス、玉葱スライス、牛蒡スライスを入れて、塩少々でしんなり炒める。
2. 水400mlを加える。
3. 牛蒡が柔らかくなったら、一口冷ます。
4. ミキサーにかけて、鍋に戻す。
5. 豆乳を加えて、弱火で温め直し、白味噌、薄口醤油、塩で味を整える。
6. オリーブオイル、黒コショウをひく。
7. 紅花をあしらう。

牛蒡

牛蒡を食材として食べているのは日本やアジアの一部地域のみで、中国やヨーロッパでは昔から薬として利用されてきました。

熱を取って毒素を取り除く作用があります。のど風邪や吹き出物に。コレステロールを減らし、整腸便秘に。

葱

発汗作用、気の巡りを向上させ、腹部を温め、腹痛を緩和します。解毒作用も。

玉ねぎ

胃腸を温め、気の巡りを改善します。

白味噌

老化防止と長寿に。余分な熱を収め、解毒作用もあります。ストレスを解消します。

4. 黒豆ご飯 気と津液を補い、脾と胃を整え、便秘を解消する



[材料]

(でき上がり 6 合分)

黒豆	160g (1合)
白米	4 合
雑穀	1 合

しめじ	120g
まいたけ	120g
酒	大さじ 5
みりん	大さじ 5
薄口醤油	大さじ 5

[作り方]

1. 黒豆は「晩水につけて戻す。
または、1 回茹でこぼして、2 回目に沸騰したお湯ごと保温水筒に入れて半日置く。
または、黒豆を洗って水気を拭いたものをフライパンで10～15分炒る。
2. しめじ、まいたけを食べやすい大きさに切る。
3. 洗った白米と雑穀を釜に入れて黒豆の煮汁と調味液でいつもの水加減にし、浸水する。
4. 釜の中を軽く混ぜて、きのこ黒豆を乗せて炊く。

黒豆

黒豆は腎の色で、腎の機能アップする代表食材です。水分代謝を高める働きに加え、血液に巡りを良くするなど薬効が高く薬膳に多用されます。身体に必要な潤いや血液を補います。動脈硬化を防止し、アントシアニンが腎の衰えによる視力低下を改善する作用があります。

舞茸

五臓の働きを高め、気を補います。

しめじ

血を補う作用と、便意を促す作用があります。

めまい、便秘、乾燥に効能があります。

5. 梨と白きくらげ(銀耳)の糖水

肺を潤し、喉の痛み、空咳、かすれ声の予防をする。

[材料](4人分)

白きくらげ 5g
梨 3/4個
はちみつ
クコの実 5g
薄荷(ミント) 適量

ぬるま湯で戻す
皮と種を取り、
一口大に切る
大さじ1(15g)

[作り方]

1. 白きくらげを水800mlに入れて、梨とはちみつを加えて、弱火で25分ほど煮出す。
2. ミントを添える。



白きくらげ
前出

梨

梨は『百果の宗』と呼ばれ、古くから薬としても使われています。熱を収めて喉の渇きを解消し、唾液の生成を促進し、乾燥した身体を潤します。

カリウムが豊富で利尿作用によって血圧を降下。

生で食べると熱を収める効能があり、よく煮て食べると身体の陰を補う効能になります。

はちみつ

胃腸を丈夫にして機能を高めます。

腸の善玉菌を増やし、免疫力を向上させます。

クコの実

肝や腎の働きを高める不老長寿の実。

血を補い、目の疲れを和らげたり、肌の調子を上げたりします。

6. 薬膳茶 紅花 ローズ はちみつ 気血を巡らせ、潤いを保つ。

[材料]

紅花 小さじ1/2
ローズ 小さじ1/2
はちみつ 好みで
熱湯 300ml

[作り方]

1. カップに紅花、ローズを入れて熱湯を注ぎ、蒸らす。
2. 好みではちみつを加えて混ぜる。



紅花

血の流れを活発にする強い作用があり、肩こり、腰や膝の痛み、シミや肌のくすみなど、血行不良の症状に効能があります。強力な抗酸化作用を持つビタミンEや、コレステロールを体外に排出する作用のあるリノール酸が豊富です。

「更年期障害の軽減」「婦人病の予防」「冷え性の改善」なども。

ローズ

胸やおなかの張り、ゲップ、イライラに良く、冷えの緩和や、月経痛などの婦人科トラブルにも効果的です。

身近な旬の食材で美味しくて身体にやさしい薬膳料理

「腎を養い、気・血・水の巡りを活発にし、
抵抗力をつける、冬の食養生」

1. 海老と山芋のガーリック蒸し
腎に陽気を補い、潤わせ、エネルギーを与える
2. かぶの酢漬け
冷えと熱を調節し、五臓を補う
3. 手羽の参鶏湯
気血を補い、滋養強壮し、老化を予防する
4. 干し海老と干し貝柱のお粥
腎を養い、身体を温め、風邪予防のパワーを与える
5. 胡桃と銀杏の黒胡麻ソース
腎陽を補い、腎陰を滋養する
6. 冬にいい中国茶
身体を温め、血の巡りを良くする



1. 海老と山芋のガーリック蒸し 腎に陽気を補い、潤わせ、エネルギーを与える。

[下拵え材料]

重曹、砂糖	各5g
片栗粉	大2
水	海老が浸かるくらい

[下拵えの仕方]

1. 海老の皮をむき、背ワタを取る。
2. 重曹、砂糖、片栗粉を加えてよく混ぜる。
3. 何度か混ぜながら、30分寝かせる。
4. ザルで水を切り、ボールで漬け汁を洗い流す。2回繰り返す。

[材料](4人分)

海老	15gのもの	12匹
えのき		1袋
春雨		35g
山芋		90g
紅花リーフ		

[作り方]

1. 戻した春雨、えのきを食べやすい長さに切る。
2. 山芋を一人3個の棒状に切り、フライパンに油を引き、炒める。
3. 器に春雨、えのきを敷き、山芋に海老を巻き付けて、ガーリックソース、紅花リーフを乗せて、蒸し器で3分蒸す。
(アルミホイルで包んで蒸してもいい)

ガーリックソース

梅干し	10g
バター	35g
にんにくみじん切り	50g
生姜みじん切り	10g
赤唐辛子みじん切り	少々
A	
パイマックルみじん切り	1枚
レモングラスみじん切り	5g
リンゴ酢	小1
はちみつ	小1/2

[ガーリックソースの作り方]

1. 梅干しは種を取って、実を刻む。
2. 鍋にバターを焦げないように溶かす。
3. にんにく、生姜を入れて黄金色まで炒める。
4. 赤唐辛子を加える。
5. ボウルに移し、梅干しとAを加えてよく混ぜる。



海老

血行を促し、腎の働きを高め、腎にエネルギーを与えます。
足腰のだるさ、白髪、老化による症状を改善します。

山芋

衰弱した肺の機能を高め、生殖機能を保つ。腎を潤わせ強壮します。
生命の基本物質「ムコ多糖」などを含み、サポニンという成分には血糖値の降下作用があります。コリンと言う成分は、動脈硬化の予防をする働きがあります。

海老と山芋

この組み合わせは、薬膳で「腎」の元気のもとを強化すると言われます。

えのき

脾の働きを高める作用と、老廃物を出しやすくする作用があります。便秘食欲不振、咳や痰に。

生姜

胃腸を温め、風邪を追い払う。「気血両虚」で胃腸の弱い人、「陽虚」で冷え性の人に適しています。干した生姜は「干姜カンキョウ」と呼ばれる漢方薬。干姜は生より発散に力が弱くなるが、お腹を温める力はずっとあります。

ニンニク

風邪を予防、追い払う。アリシンが、強い殺菌作用をもつ薬味。
アリシンは熱に弱く、良く加熱するとアホエンに変わり、血流に巡りを良くする働きをもつようになります。

紅花リーフ

一般のホウレンソウに比べて、抗酸化力が5倍、ビタミンCが2倍、ポリフェノールが3倍、ビタミンEも6倍もある優れた食材です。

2. かぶの酢漬け 冷えと熱を調節し、五臓を補う。

[材 料](4人分)

聖護院蕪	大1/4個	漬け酢	
(皮を取ってスライスして350g)		砂糖	7g
昆布	10g	酢	20ml
赤唐辛子	1本	かぶらの汁	90ml
塩	7g		

[作 り 方]

1. かぶらの皮を取り、3 mmにスライスする。
2. かぶらをバットに広げ、2 %の塩を振り、30分置く。
3. 出た水分で漬け地を作り、昆布・赤唐辛子を加えて漬ける。

昼に作れば晩には食べられます。

冷蔵庫で2～5日美味しく食べられます。



かぶ

消化酵素のアミラーゼを多く含み、整腸作用に優れています。胃を温める作用があり、冷えからくる腹痛、下痢、便秘、消化不良に有効です。身体に潤いを与え、頭に昇った気を降ろす作用があり、高血圧やのぼせ、イライラ、頭痛を緩和し、熱をもった腫れを抑えるので、ニキビ、皮膚炎、喉の渇き、咳、のぼせ、ほてりを緩和します。

【応用】



蟹巻き



赤かぶ



菊花かぶら

3. 手羽の参鶏湯 気血を補い、滋養強壮、老化防止

[材料](4人分)

鶏手羽
長ネギ(白)
長ネギ(青)

12本
1本
2本

A
なつめ
もち麦
にんにく
生姜
松の実
紅花リーフ
塩
糸唐辛子

12個
大2と1/2
4個
4枚
大2
小1弱
少々



[作り方]

1. もち麦は洗って浸水しておく。
2. 長ネギ(白)は小口切りに(盛り付け用)。
3. 鍋に手羽元ひたひたの水を入れて火にかけ、沸騰して手羽元の色が変わったら、煮汁を捨てる。
4. 鍋に3の手羽元、長ネギ(青)、Aを入れ、水1500mlを入れて火にかける。
5. 4が沸騰したら、弱火にして30分煮る。
6. 塩で味を整え、ねぎ、紅花リーフ、糸唐辛子を盛る。

参鶏湯は、韓国では日本の土用の丑の日に当たる三日間に暑気払いで食べるのが習慣ですが、今回は冬の冷えを予防し、元氣をつける献立として入れました。

手羽元

温性の鶏肉にはお腹の冷えを取り除き、気を補う作用があります。腹痛、食欲不振、下痢、疲労、などの不調時に。

一物全体の考えに通ずるボーン・ブロス(鶏や牛、魚などの骨と野菜をじっくり煮だして作る出汁スープのことで、アミノ酸、ゼラチン、ビタミン・ミネラル、グルコサミンとコンドロイチン硫酸、ヒアルロン酸が豊富に含まれます。)

ねぎ

悪寒や関節の痛みに作用する風邪の特効薬です。

その高い作用から、ユリ科の多年草ネギの根の付近の白い部分は生薬の「葱白」(ソウハク)としても使われます。

なつめ

脾と胃の機能を高めながら気を補います。また、血を補い、精神状態を安定させる作用も。中国には「一日食三棗、終生不願老(棗を一日三つ食べると老いない)」という諺があるほど、気血を補強するために欠かせない果実です。

松の実

肺を潤し、乾燥から肺を守ります。ビタミンEが多く、老化防止に。抗酸化作用のある「不飽和脂肪酸」が多く、抗酸化働きがあるが、酸化しやすいので新しいものを。

もち麦

消化を助ける薬効。もち麦の栄養は水溶性食物繊維が豊富で、もち麦の食物繊維は白米の約22倍、食物繊維は玄米の4倍以上。βグルカンが多く含み、心疾患のリスク低減、コレステロール低下作用、食後血糖値の上昇抑制、排便促進効果など。

4. 干し海老と干し貝柱のお粥

腎を養い、身体を温め、風邪予防のパワーを与える。



[材料] (4人分)

米	130g
干し貝柱	25g
干し海老	10g
長ネギ	5cm
生姜	1片
干し椎茸の戻し汁	適量

[作り方]

1. 干し貝柱を、長ねぎ(青い部分)、生姜(叩き潰したもの)を入れた200mlの水に一晚漬けて、戻す。
2. 干し海老はひとひたに水に入れて30分置く。

米をとぐ

貝柱の戻し汁

干し海老の戻し汁

干し椎茸の戻し汁

水

1200ml

沸騰したら弱火にして60分炊く。

[トッピング]

- ザーツァイ (洗ってみじん切り、水に浸けて辛味を抜く)
- 長ネギ (千切り)
- 生姜 (千切り)
- 香菜 (ざく切り)
- ワンタンの皮 (1cm幅切りし、油できつね色に揚げる)

香菜は中華料理ではジャンツァイと。英語でコリアンダー、タイではパクチーとも。

お粥

医食同源、薬食同源の薬膳では、胃にも優しく、トッピングによって様々な栄養素を補給できるお粥はとても理にかなったメニューです。

5. 胡桃と銀杏の黒胡麻ソース 腎陽を補い、腎陰を滋養する。



[材料](4人分)

胡桃	20個
銀杏	20個
ソース	
赤ワイン	200ml
丁香	8個
黒練り胡麻	大5
黒砂糖	人2
片栗粉	少々

[作り方]

1. 胡桃は乾煎り。
2. 銀杏は皮を剥いて茹でて薄皮を剥く。
3. 赤ワインに丁香を入れて煮詰める。
4. 丁香を取り出し、黒練り胡麻、黒砂糖を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 胡桃と銀杏を盛り付け、4をかける。

胡桃

腎の働きを高め、疲労や白髪を予防。生薬の「胡桃仁」(コトウニン)として咳止めや乾燥タイプの便秘の改善に使われる。ナッツ類の中でも、クルミは一番「オメガ3酸」が多く含まれています。

銀杏

肺の機能を回復し喘息を解消します。炎症を収め、おりものを止めます。銀杏には毒性のあるシアン化合物が含まれるので十分に熱を通すこと。銀杏には「チルビリドキシ」という物質が含まれているので、ビタミンB6の働きを邪魔し、ビタミンB6欠乏を引き起こすので多食は控え、子どもは7個(成人までは歳の数まで)大人は40個(20個)までに。

赤ワイン

気を巡らせてリラックスさせる効果。身体を温め血の巡りを良くし、血行不良による肩こりの改善、シミやクマの緩和に効果。動脈硬化予防、がん予防、高血圧予防、認知症予防。

丁香(チョウコウ)

丁字、グローブ。幅広い抗菌作用を持つ芳香調味料。腎を温め、生理不順や腹痛の改善。チャイの香りづけに。ゴキブリ除けにも。

黒胡麻

滋養作用があり、肝、腎を補うスタミナ食品で「長生不老食」と言われています。気と血を補い、身体の疲れが取れます。

6. 冬にいい中国茶 本日のブレンド 身体を温め、血の巡りを良くする。



[作り方]

以下のブレンド茶に熱湯を注ぎ3分蒸らす。

正山小種(ラプサンスーチョン)

茶葉を乾燥させたあと、酸化発酵を最後まで行った、世界で初めて作られた紅茶。非常に強い燻香が特徴です。

生姜

前出

桂皮(シナモン)

冷えを取り、五臓を活発化します。生薬名を「肉桂(ニッケイ)」と言います。ケイヒアルデヒドという成分が末梢血管を拡張し、手足の先まで血を巡らせ、身体を温める作用は生姜以上とも言われます。

陳皮

咳、痰を治め食欲を促す。熟した温州ミカンの皮を日陰干しにして乾燥させたもの。気分をリフレッシュし、入浴剤に使用すると身体を温め、発汗を促します。

なつめ

前出

洛神(ハイビスカス)

クエン酸、リンゴ酸、ハイビスカス酸を含み、美肌効果、血流を改善効果、疲労回復効果、コレステロール値降下効果、むくみの予防・改善効果があります。

芽ひじきの白和え



芽ひじきの白和え

[材 料](5人分目安)

ひじき(乾燥)	10g
菊菜	1袋140g
人参	100g
木綿豆腐	250g
胡麻	大さじ5杯
味噌	大さじ2杯
砂糖	大さじ2杯
みりん	大さじ1杯

[作 り 方]

- ①ひじきを水でもどす。
- ②菊菜を塩茹でする。
- ③豆腐を湯通しする。人参も千切りにして、同様に湯通ししておく。
- ④すり鉢に胡麻を入れて搥り、味噌・砂糖・みりんを加え、よく混ぜる。
- ⑤全ての具材を入れて、混ぜ合わせる。

(薬膳効能)

- ・ ひじき(ひじきは、カルシウムの量が昆布の2倍、海藻の中で飛びぬけています。また安価で栄養分の多い食品で、野菜ではとれにくいミネラルも多く含み、ヨード、カルシウム、リン、鉄分、ビタミンA・B2も豊富に含まれています。効能として、骨粗鬆症の予防、貧血の予防、動脈硬化の予防、整腸作用、便秘の改善にも効果があります。)
- ・ 菊菜(菊菜の成分として、βカロテンが挙げられます。菊菜は緑黄色野菜の中でもβカロテンが豊富とされるカボチャやほうれん草を上回るほどであります。βカロテン以外にも、ビタミン類、カリウム・カルシウム・鉄分などのミネラル、食物繊維を豊富に含む栄養価の高い野菜であります。効能といたしまして、胃腸機能のサポート、便秘の予防・改善、むくみの改善、老化・生活習慣病予防、免疫力の向上、貧血・冷え性の緩和、肌老化予防・美肌に効果があります。)
- ・ 人参(人参のだいたい色はカロテンという色素で多量に含まれ、ビタミンAと同じ働きをします。また、人参の葉には、カルシウム、ビタミンB1・Aが多く、リジン、ステオニンも多く含まれています。人参には、粘膜の抵抗力を強め、日の疲れ、ぜんそく、胃潰瘍の予防、保温作用があり、血液の循環を助け、冷え性、しもやけを治します。また、副腎皮質ホルモンの分泌を盛んにするため、ストレス、自律神経失調症、肌荒れ、脱毛予防、髪をつやを良くするなどの効果もあります。)
- ・ 胡麻(胡麻はカルシウムが、わずか100g中に1,100mg以上も豊富に含まれています。また、タンパク質、アミノ酸とともに、その量は牛肉とほぼ同じであります。脂肪はレシチンを多く含み、類脂体は動脈硬化の原因のコレステロールを流してくれ、たまるのを防ぎます。ビタミンB1・B2・Eも多く含まれ、充分にとっていると疲れにくく、楽に動けるようになります。若返り、美容にも効果があるといわれています。また、ビタミンAの働きを助け、脂肪の酸化防止に役立つだけでなく、心臓や血管の働きを助け、全身に活力を与えてくれます。)



いでの里 薬膳料理レシピ



『薬膳』とは
健康保持のための食事として、中国の
「医食同源」の考えから生まれた中華
料理が始まりです。
私たちの身近な食材が、様々な働きで、
私たちの健康に大変役立ちます。
その中の一部をご紹介します。



1. 雑穀米

[材料](3人分)

米	1 合(150g)
十穀米	30g
刻み揚げ	15g
しそ練り梅	30g



[作り方]

- ①米を洗い、十穀米と刻み揚げを入れて混ぜて、炊飯器で炊く。
- ②しそ練り梅を、お好みで炊きあがったご飯に混ぜ込んだり、添える。

薬膳の効能

十穀米 (穀米など雑穀には老廃物を排出する働きがある。黒胡麻は精を補うので、季節でいえば特に冬に取り入れて欲しい食材のひとつ。)

しそねり梅 (クエン酸には胃腸の働きをよくし、食欲をすすめ、タンパク質の消化を助ける働きがある。悪玉腸内細菌の抑制や整腸作用に効果がある。また、疲労を回復させる回路を円滑にし、疲労回復、老化防止に役立つ。)



2. 鶏肉とトマトのカレースープ煮.

[材 料](3人分)

鶏肉	200g
塩・胡椒	少々
サラダ油	小さじ1
水	120ml
チキンコンソメ	小さじ1/2
トマト	60g
カレーパウダー	小さじ1
クミン	1つまみ
濃い口醤油	小さじ
オクラ	3本
蓮根	3枚
塩	1つまみ



[作 り 方]

- ①鶏肉に塩・胡椒で下味を付け、サラダ油で焼き目を付ける。
- ②水にトマトと調味料を入れ、①の鶏肉を煮る。
- ③付け合わせのオクラと、1/2カットした蓮根を塩ゆでする。
- ④②を煮汁も一緒に盛り付け、③の付け合わせを添える。

薬膳の効能

カレー粉 (ウコンに含まれるクルクミンが抗酸化作用としての働きがあり、認知症予防としての効果がある。クルクミンには、アルツハイマー病を引き起こす「アミロイドβタンパク」の脳内蓄積を大きく減らしてくれる。クミンは疲労回復に役立ち、細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンそして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含む。さらに、活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれる。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを豊富に含む。カリウムも多く含まれるので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立つ。)



3. 海老と香味野菜炒め

[材料] (3人分)

むきえび	60g
くるみ	30g
にら	1/6束
白葱	1/3本
ごま油	小さじ1強
中華味	小さじ2/3
塩・胡椒・醤油	お好み量



[作り方]

- ①むきえびは、硬くならない程度にサッと茹でる。
- ②くるみは、から煎りし風味を出す。
- ③にら、白葱と、①のえび、②のクルミをごま油で炒める。
- ④お好みの味をつけ、全体になじませる。

※この料理は、海老以外の全て薬膳に使われる食材です。クルミの香ばしさと食感が楽しめる一品です。

薬膳の効能

くるみ (未熟な果肉や果には水虫などの皮膚病、完熟した果肉は滋養強壮、咳を鎮める効果がある。)

にら (独特のにおいは、胃液の分泌を促し内臓の動きを活発にし、新陳代謝を上げる。このため、血行をよくし、胃腸の機能を整える。生理痛を改善し、風邪を予防する。冷え性の改善にもつながる。セレンも含まれており、体内の過酸化脂質を取り除き、活性酸素の発生を抑える働きがある。ガンの予防に高い効果が期待されている。)

白葱 (体を温め、発汗作用で、風邪の初期・冷えによる腹痛の治療に用いる。また、鼻詰まりの改善や痰の除去、喉の炎症を鎮める効果がある。)



4. 大豆と野菜のごま酢和え

〔材 料〕(3人分)

大豆水煮	60g
胡瓜	1/5本
スライスハム	1枚
カットわかめ	0.5g
酢	中さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩・醤油	お好み量
いりごま(白)	小さじ1/2



〔作 り 方〕

- ①胡瓜を半月スライス、ハムは胡瓜と同じ程度の大きさにカットする。
- ②カットわかめは水でもどし、①と同じ程度の大きさにカットする。
- ③酢・みりん・砂糖・塩・醤油をよく混ぜ、和え酢をつくる。
- ④③に①と②を入れて和え、なじませる。
- ⑤最後にいりごまを混ぜ込む。上にふっても良い。

薬膳の効能

大豆 (「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質、ビタミンB群、脂質が豊富。肉や魚、牛乳のタンパク質と比較すると劣るものの、良質で脂質が少なく低エネルギーなので、動脈硬化の予防、肥満のコントロール食品として最適である。)

酢 (血行不良、老廃物の排出、肥満防止、高血圧、動脈硬化、疲労倦怠感、二日酔いの予防と改善食欲不振、消化不良、食中毒予防に効果がある。)

白ごま (身体を冷やす作用、身体を潤す作用、気を巡らせる作用がある。)



6. 中華風スープ

〔材料〕(3人分)

もやし	30g
青梗菜	15g
水	360ml
シャンタン	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
シナモン	お好み量
白葱	1/7本



〔作り方〕

- ①もやし、青梗菜を好みの大きさに切る。
- ②水にシャンタン、おろしにんにく、シナモンを入れ、①の野菜を煮る。
- ③最後に微塵切りにした白葱を加える。

薬膳の効能

にんにく (風邪や気管支炎の原因となる連鎖菌、ブドウ球菌を殺す強い抗菌力がある。疲労が回復され、脳も活性する。血液をサラサラにして流れをよくする働きがある。新陳代謝を促進し、血行をよくする働きがあるので、冷え性、心臓病、動脈硬化、食欲不振によい。抗酸化作用があり、免疫力を高め、ガン予防の食べ物として注目されている。)

シナモン (お腹を温め、からだに「陽(よう＝温めるちから)」を補う。冷えを取り除き、痛みを止める。温めて経絡を通す。)

白葱 (体を温め、発汗作用で、風邪の初期・冷えによる腹痛の治療に用いる。また、鼻詰まりの改善や痰の除去、喉の炎症を鎮める効果がある。)



春野菜とピンクグレープフルーツのフリカッセ



春野菜とピンクグレープフルーツのフリカッセ



[材料]

・スナックエンドウ	A	4本	・こしょう	少々
・空豆	A	4つ	・白ワイン	50ml
・インゲン	A	6本	・にんにく	1片
・アスパラ	A	3本	・ピュアオイル	20g
・ピンクグレープフルーツ		6ヶ	・生クリーム	50ml
・ハマグリ		4～6ヶ	・バター	5g
・コリアンダー		5粒	・コーンスターチ	少々
・塩		少々	(片くり)	
			・エキストラ・ヴァージンオイル	少々

[作り方]

- ①A豆類、アスパラを塩茹でしておく。氷水でさましておく。
ななめにスライスする。
グレープフルーツは房をとっておく。
- ②ピュアオイルでにんにくをキツネ色まで炒める。
- ③炒まったらハマグリと白ワインをふたをしてハマグリを開ける。
- ④ハマグリを取り出して煮汁をこす。
- ⑤煮汁を半分の量までコリアンダーを入れ煮詰める。
- ⑥半分くらいになったら生クリーム、バターを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦水でといたコーンスターチを入れ冷ます。
- ⑧冷めたらお皿のまわりに流し入れ真ん中にAと野菜を盛り付けエキストラヴァージンオイルをまわしかける。

薬膳の効能

・スナックエンドウ	ストレス解消、高血圧
・空豆	かぜ予防、疲労回復
・インゲン	消化機能を促進
・アスパラ	疲労回復、滋養強壮、美肌
・ピンクグレープ	脂肪の分解、動脈硬化
・コリアンダー	消化を促進、食欲増進
・にんにく	殺菌効果
・はまぐり	高血圧予防、眼精疲労



平成29年度
薬草による健康長寿のまち事業

監 修 NPO 法人けいはんな薬膳研究所
理事長 井原 浩二
薬膳食育指導士 赤澤 貴子

発 行 日 平成30年3月発行
編集発行 京都府綴喜郡井手町役場
地域創生推進室

〒610-0302 京都府綴喜郡井手町井手南玉水67番地
TEL 0774-82-6170
FAX 0774-82-5055