



Spring
vol.28

休診日
月曜日
第2・4日曜日



●薬膳で体にやさしい食材帳●

薬膳とは、中国の古い医学書にある発想から生まれたもので、漢方の理論をもとに、体質や症状、体調、季節などに合わせてレシピを作るオーダーメイドの食事のことです。健康を維持するために大切なことは、自然界にあるものを食べ、自然とのバランスをとることです。

【一物全体（いちもつぜんたい）】
一つのを丸ごとすべて食べることに

・私達が食べる植物や動物は、もともと一つの命として存在していて、それらが生きていくために必要な要素がバランスよく含まれています。「食べる部分」「食べない部分」と分けてしまうより、丸ごとすべて食べてこそバランスが良いと考えます。

☆いつもの食事にプラスしてみよう！

菊花（きくか）・・・春

◎目の充血や乾き、目のかすみをよくし、めまいやイライラ、高血圧にもよいでしょう。また、解毒作用があるので、吹き出物、腫れ物などがある人にもオススメです。

ミント・・・春

◎気の巡りをよくするので、イライラしたり、顔がほてったり、首や肩が熱いときなどにオススメです。また、花粉症などの鼻つまりや風邪による喉の腫れや痛みにもよいでしょう。



【身土不二（しんどふじ）】

土地で育った旬のものを食べることに

・私達人間も自然の一部。その土地で、その季節にできるものが、その土地に生きる私達にとっても一番よいもの、自然なものだと考えます。日本人は、四季に恵まれ、食の選択肢が多くあります。旬を感じ自分の体と向き合うことが大切です。

しそ・・・梅雨

◎気の巡りをよくして、胃腸の動きを回復させるので、食欲増進、腹部の膨満感を改善します。また、花粉症やアレルギー症状にもオススメです。

キウイフルーツ・・・夏

◎体の熱を冷まし、喉の渇きを解消するので、糖尿病によいとされています。胃の調子を整えるので、消化を助け、食欲不振によいでしょう。

アジ・・・夏

◎腎の機能を高めて健脳作用によって、認知症や白内障の予防、老化防止に効果的です。また、胃を温めて消化活動を活発にするので、食欲不振、免疫力アップ、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防に良い食材です。

ブルーベリー・・・夏

◎血の巡りをよくする作用があります。目の乾き、充血を和らげるので、パソコンをよく使う人など、根拠疲労に効果的です。



花粉症の緩和に

しそソース

【材料】

松の実・・・25g しそ・・・50枚
塩・故障・・・適宜 にんにく・・・1/2片
オリーブ油・・・100ml

【作り方】

- ①松の実は軽く乾煎りして冷ましておく。
- ②しそ、松の実、塩、胡椒、にんにく、オリーブ油半量をミキサーで攪拌する。
- ③混ざったら残りのオリーブ油を入れてペースト状にする。
- ④密閉容器に入れて保存し、5日くらいで使い切る。

【利用法】

パスタに、刺身の和え衣に、ソテーした白身魚やお肉に。



春のスープ

セロリとはまぐりのスープ

【材料（2人分）】

はまぐり・・・4個 セロリ・・・1本
長ねぎ・・・1/2本 水・・・600ml
酒・・・大さじ2 塩・・・小さじ1/4
薄口醤油・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①はまぐりは海水程度の塩水に浸して砂をはかせる。
- ②セロリは筋をとって長さ3cmに切り、さらに縦に細かく切る。長ねぎも同じように細かく切る。
- ③鍋にはまぐりと水を入れて火にかけて、煮立ったらアクをすくう。
- ④はまぐりの口が開いたらセロリ、長ねぎを加え、酒、塩、薄口醤油を入れて味を調える。



タコ・・・夏

◎気・血を補い、体に元気をつけます。高血圧や動脈硬化の予防、口内炎、月経不順にも効果的です。関節のしびれをとり、屈伸をスムーズにする、動作がにぶい、物忘れが激しいなどの症状にもよいでしょう。



