

薬膳をおいしく食べて健康に



水田 小緒里

Bonuer Repass 代表
管理栄養士
国際中医薬膳師

愛知県出身。名古屋初、日本中医薬学会認定の薬膳資格講座を開催。団体、会社等で薬膳や健康に関する講師をしながら、名古屋で薬膳の普及に努める。日本栄養士会、日本中医薬学会

薬膳って？

薬膳は中国の歴史の中で経験から医学の理論体系にした中医薬(中国伝統医学)の考え方を基に、食材が持っている性質、味の効果を組み合わせ作り出します。薬膳は健康長寿、病気の予防や回復を目的としています。

朝鮮人参やくこの実などの生薬と呼ばれる漢方の原料となるものが料理に入っていれば薬膳と思われる方がいらつしますが、実は違います。薬膳は季節・体質・体調などに合わせて食材を選んで料理にします。

たとえば「参鶏湯」。韓国では夏バテ予防の料理です。体を構成する基本物質に「気」「血」「水」がありますが、夏は汗とともにエネルギーの源である「気」が体から出てしまいます。足りなくな

● 中医薬が考える体を構成する基本物質

- 気** 生命活動のエネルギーの源
- 血** 血脈をめぐって栄養素を全身に運ぶ
- 水 (津液)** 血以外の体の水分すべて



る「気」を捕い、夏バテの予防をします。参鶏湯は鶏肉、朝鮮人参、大棗などすべてが「気」を捕う効能を持つ食材です。「気」を捕うものを組み合わせること夏バテ予防を目的とした薬膳料理となっています。もちろんスーパーで売られている食材を上手に組み合わせること簡単に薬膳料理が作れます。

Q. 中医薬とは

中医薬(中国伝統医学)とは東洋医学のひとつで、古代中国で発祥した治療医学です。治療方法として漢方の処方、鍼灸、あんま、気功、薬膳などがあります。

季節の薬膳
季節ごとの体に合わせて

季節ごとに体の状態に合った効果を持つ食材を食べると体調が整いやすくなります。季節に合った食材を卓上に出す回数を増やしてみてくださいね。

● 春(立春〜立夏)

春は肝臓の働きが変動をきたしやすく、怒りっぽくなるなど情緒が不安定になりがち。肝臓にいい食材を選びましょう。あさり、レバー、三つ葉、せり、菜の花、玉ねぎ、くこの実、緑茶など

● 秋(立秋〜立冬)

空気が乾燥し、体の水分が奪われやすい季節です。特に肺は空気の乾燥にとっても弱い臓器。体液を補う食材、肺にいい食材を選びましょう。

● 夏(立夏〜立秋)

体の熱を抑え、汗で失った体液を補う食材を選びましょう。また消化器官がつかれやすくなる季節です。消化器官がつかれると水分代謝も悪くなります。消化器官を助ける食材、むくみをとる食材を選びましょう。

● 冬(立冬〜立春)

冬は体が冷えます。冷えに弱い臓器は腎臓です。体を温める食材、腎臓にいい食材を選びましょう。

きゅうり、冬瓜、枝豆、トマト、なす、豆腐、ごぼう、苦瓜、はと麦、すいか、山芋、じゃがいもなど

さけ、えび、鶏肉、黒豆、プロッコリ、にら、くるみ、シナモン、黒ごまなど

旬の食材を食べましょう

薬膳では自然界と人間は影響し合っているという考え方があります。季節の旬の食材は体にとって必要なものが揃っています。栄養学的にみても野菜

は、旬の時期に採れたものが一番味もよく栄養価が高いのです。

これからの時期は、トマト、苦瓜などが旬ですね。ぜひ、四季折々の旬を味わってみてください。