

## 薬膳料理講習会 ～梅雨から夏にむけての薬膳～

西東京市健康課 平成30年6月26日  
泉京子（国際薬膳師・管理栄養士）

### 新生姜入り雑穀ご飯 ～気を補い胃腸の調子を整え、水分代謝をよくする～

材料	5人分	作り方
米	3合	①新生姜はせん切りにする。 ②米を洗い水加減し、雑穀と新生姜、梅干しを入れて炊く。 ご飯120g エネルギー：232Kcal たんぱく質：4.2g 脂質：1.3g 塩分0.3g
雑穀	20g	
新生姜	10g	
梅干し	1個	

### 春雨スープ ～心を補養し体を冷やす～

材料	5人分	作り方
もやし	50g	①ニラは3cm位に、トマトは薄めのくし形に切る。 ②鍋に1000ml（クコの戻し汁、水）、春雨を入れ煮る。 ③春雨に火が通ったら、もやしと①を入れ、ガラスープの素と塩、胡椒で味を調え、カットワカメを入れ火を止める エネルギー：22Kcal たんぱく質：0.5g 脂質：0.1g 塩分0.8g
ニラ	50g	
トマト	50g	
カットワカメ	2g	
緑豆春雨	20g	
鶏ガラスープの素	小2	
塩	少々	
胡椒	少々	

### 鶏肉と大豆のレタスカップ ～気を補いながら水分代謝を良くする～

材料	5人分	作り方
鶏むね肉	300g	①鶏肉、エリンギ、玉ねぎは1cm位の角切りにする。 ②クコは水に浸けておく。 ③フライパンに油をいれ、みじん切りニンニクと鶏肉を炒める。 火が通ったら★を加え炒め合わせる。 ④冷凍ミックスベジタブル、クコを加えAを合わせ、まわし入れる。 ⑤レタスをカップ風に盛り、糸唐辛子をのせる。 エネルギー196Kcal たんぱく質17.1g 脂質9.9g 塩分0.8g
★ 水煮大豆	100g	
エリンギ	50g	
玉ねぎ	50g	
ミックスベジタブル	100g	
クコの実	15g	
ニンニク	1/2かけ	
ごま油	大2	
オリーブオイル	大1	
A しょうゆ	大1/2	
砂糖	小1	
水	大2	
糸唐辛子	少々	
レタス	150g	

### ブラマンジェフルーツ添え ～気を補いのどの渴きを癒す～

材料	5人分	作り方
牛乳	400ml	①鍋に牛乳、片栗粉を入れよくかき混ぜながら火にかける。 ②ふつふつ沸騰したら弱火にし、好みのトロミで火を止め、器に入れ冷やす。 ④桃、バナナを食べやすくカットし、ブラマンジェにのせ、シロップをかける。 エネルギー114Kcal たんぱく質3.0g 脂質3.2g 塩分0.1g
片栗粉	20g	
黄桃缶	1/2缶	
バナナ	1本	

一人分の栄養価 エネルギー：564Kcal たんぱく質：24.8g 脂質：14.5g 塩分：2.0g

## 梅雨から夏に向けての薬膳

梅雨から夏の自然環境は「湿」と「暑」

「湿」の特徴・・・重く粘り気があり、停滞しやすい、長引く、胃腸にダメージ

梅雨時の不調は、湿がたまっている状態

むくみ、だるい、身体が重い、頭が重い、口が粘る、関節痛、神経痛

胃や腸は「湿」に弱いいため、消化不良、食欲不振、下痢などをおこし、食事をしても栄養が全身に行き渡らなくなり、疲れやすさにつながる

暑くなると汗をかく事で、「気（エネルギー）」も消耗し疲れやすくなる

また、汗で水分が失われるため血液が濃くなり、血栓ができやすくなる  
蒸し暑さは、イライラや動悸がしたりと「心」にも負担がかかっている

この時季は、「湿」を取り除き、胃腸の調子を整え、

うまく水分補給をすることが大切

利尿作用で湿を取り除く

豆類、緑豆もやし、きゅうり、セロリ、冬瓜、レタス、トマト、トウモロコシ、昆布、ワカメ、スイカ、ブドウ、緑茶、紅茶、コーヒー

辛味、温性の食材で発汗させる

ミョウガ、三つ葉、生姜、胡椒、山椒、ニンニク、唐辛子、しそ、玉ねぎ、らっきょう

苦味、涼性の食材で熱を取る

冬瓜、セロリ、きゅうり、緑豆、はと麦、シジミ、そば、緑茶

胃を補養する

米、トウモロコシ、はと麦、じゃが芋、山芋、小豆、大豆、空豆、椎茸、トマト、人参  
キャベツ、鮭、パイナップル、リンゴ

心を補養する

苦瓜、百合根、ハスの実、蓮根、ラッキョウ、セロリ、

☺ 甘い物、冷たい物の摂りすぎに気をつけましょう！