

薬膳料理講習会 *暑さを乗り切る*

ジャコときゅうりの混ぜご飯 ~ 体を冷やし浮腫をとる ~

材料	6人分	作り方
米	2.5合	米を研ぎ、水加減し、細切りにした昆布、梅干しを入れ炊く。 ちりめんじゃこは熱湯をかけ塩抜きし、水気を切る。 きゅうりは薄い輪切りにし、水1カップに塩小1を溶かした中に 浸ける。しんなりしたら水気を絞る。 ご飯に 、 、新生姜のみじん切り、ごまを混ぜる。 熱量250kcal 塩分0.9g
昆布	2cm	
梅干し	1個	
ちりめんじゃこ	30g	
きゅうり	2本	
新生姜	10g	
白いりごま	大1	

豚しゃぶとみょうが、ナスのサラダ ~ 茗荷の苦味で血液循環をよくする ~

材料	6人分	作り方
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300g	1リットルの湯を沸かし、薄切り生姜をいれ豚肉を茹で冷水に取る。 ナスはへたを取り縦4等分にする。ズッキーニは5mmの輪切り、 みょうがは薄切りにする。 フライパンにオリーブオイルを熱し、ナス、ズッキーニを炒め軽く塩を振る。 器に を盛り、豚しゃぶ、みょうがをのせポン酢をかける。 トマトを半月にスライスし添える。 熱量161kcal 塩分0.7g
みょうが	3個	
ズッキーニ	200g	
ナス	3個	
オリーブオイル	大3	
塩	少々	
ゆずポン酢	大3	

冬瓜の汁物 ~ 体から水分を生み出す ~

材料	6人分	作り方
冬瓜	300g	冬瓜は皮を薄く削ぎ、大ぶりの薄いいちょう切りにする。 トマトは半月の薄切りにする。 ゆで汁を沸騰させアクを取り、冬瓜を加えて、透明になったら トマトを加え、調味する。 器に盛り、せん切り青じそをのせる。 熱量15kcal 塩分0.4g
トマト	120g	
豚しゃぶゆで汁	900ml	
青じそ	3枚	
塩	4g	
胡椒	少々	

かぼちゃのミルク煮 ~ 胃の疲れを取り、気を補う ~

材料	6人分	作り方
かぼちゃ	300g	かぼちゃを一口大に切る。 鍋に 、牛乳、バター、レーズンを入れ、強火にかける。 表面に膜が出来たら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。 熱量78kcal 塩分0.1g
牛乳	250cc	
バター	10g	
レーズン	30g	
シナモン	少々	

スイカのデザート ~ 水分代謝をよくする ~

材料	6人分	作り方
スイカ	300g	スイカ、パイナップルは食べやすい大きさに切り、 グラニュー糖 梅酒をまぶし、冷蔵庫で冷やす。 熱量50kcal 塩分0g
パイナップル	150g	
グラニュー糖	大1	
梅酒	大2	

暑さをのりきる

夏は熱の季節

体も熱くなり、汗をかくことで体温を調節しています。

しかし、汗のかきすぎは、体の水分が少なくなると共に体力も消耗します。

発汗により、血液が濃くなり、粘り気も増し、血栓が出来やすいなど“心”にも負担がかかります。

また、日本の夏は湿度も高いため、水分代謝が悪いと湿熱がこもり胃腸の調子も悪くなったりします。

この時期は下記の食品を取り入れましょう。

体を冷やす食品・・・スイカ、ゆず、柿、ナシ、バナナ、トマト、レタス、キュウリ、ナス、冬瓜、
緑豆、もやし、ズッキーニ、モロヘイヤ

胃腸を養う食品・・・小麦、トウモロコシ、ソバ、豆腐、冬瓜、南瓜、ナス、大根、白菜

湿をとる食品・・・トウモロコシ、黒豆、緑豆、冬瓜、昆布、トマト、スイカ、メロン、パイナップル

心を養う食品・・・蓮の実、百合根、ラッキョウ、セリ、パセリ、蓮根、苦瓜、苦味の物

生野菜、冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎは夏バテの原因になります。

シソ、ネギ、生姜、唐辛子、ニンニクなどの香辛料を少量使いましょう。

夏場は肌にもダメージを与えます。

日焼け（強い紫外線）による色素沈着や血行不良による、シミ、クマ

冷房による乾燥

睡眠不足や不摂生による肌荒れ（ベースに貧血傾向あり）

対策・・・

直接紫外線に浴びない、不摂生をしないこと さらに食事面では・・・

貧血予防に良質の蛋白質、緑黄色野菜

色素沈着を防ぐビタミンC

血液をサラサラにする食品

皮膚と関係の深い肺を丈夫にし潤す食品・・・白きくらげ・銀杏・クルミ・
ぶどう・豆乳

これらを意識して摂るようにしましょう！