

## 胃腸が疲れているときの薬膳

## 菜めし

～胃腸の働きを良くし、気を補う～

材料	4人分	作り方
米	2合	①蕪の葉をさっと茹で、小口切りにし水を切り、塩1gをからめ炊き上がったご飯に混ぜる。 ご飯150g エネルギー：236kcal 塩分：0.2g
蕪の葉・塩	1個分	

## キャベツの味噌汁

～胃もたれなどの消化不良を改善する～

材料	4人分	作り方
キャベツ	200g	①キャベツは1cm幅に切る。 人参は薄切りに、油揚げは縦半分に切り、短冊切りにする。
人参	40g	
油揚げ	1枚	②だし汁に①を入れ火にかけ、柔らかくなったら火を止める。
だし汁 (だしパック)	720ml	③味噌を溶き入れる。
味噌	25～30g	エネルギー：44kcal 塩分：0.8g

## 山芋入りかぶら蒸し

～胃腸を温め、胃の働きを高め、消化吸収力を高める～

材料	4人分	作り方	
蕪	1個 (200g位)	①かぶ、山芋は皮ごとすりおろし、よく混ぜる。	
山芋	50g		
白菜	200g	②白菜は1cm幅に、ネギは小口切りにする。	
ネギ	20g	③1人分ずつオープンペーパーに白菜を敷き、サバ1切れをのせ、①をかけ、ネギ、クコを散らし、10分位蒸す。	
鯖水煮缶	1缶+1切れ	④だし汁にサバ缶の汁を入れ、塩、醤油で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、銀あんをつくる。	
生姜	1かけ	⑤かぶら蒸しを器に入れ、銀あんをかけ、おろし生姜を添える。	
クコ	3g		
A {	だし汁	300ml	*山芋はひげ根を焼きよく洗い、皮ごと使う。 エネルギー：154kcal 塩分：1g
	塩	少々	
	醤油	小1	
	片栗粉	小2	

## リンゴのバター焼き

～体を温め、潤し、胃腸の働きを良くする～

材料	4人分	作り方
りんご	1個	①りんごをよく洗い、種を取り、くし切りで12等分に切る。
バター	8g	②フライパンを温め、バターを溶かしりんごを炒める。
ヨーグルト	200g	③器に②を入れヨーグルトを添える。
シナモン	少々	エネルギー：60kcal 塩分：0.1g

1食分栄養価 エネルギー：494kcal 塩分：2.1g

## 胃腸が疲れているときの薬膳

泉 京子

(管理栄養士、国際薬膳師)

暮れからお正月にかけて、不規則な生活、食生活になり、胃腸にも疲れが出ていませんか？

胃腸の疲れは口にあらわれます

口内炎・・・体力の低下

口角炎、胸焼け、口臭・・・食べ過ぎ、味の濃いもの、辛いもの、油っこいもの、アルコールなどの  
取り過ぎにより、胃に熱がこもり、胃腸の機能が停滞



胃に熱が停滞すると、冷たいものが欲しくなり、体が冷えやすくなります

**消化の良いもの、余分な熱を取る食材を摂り、胃腸の調子を整えましょう！  
冷たいものの摂りすぎに気をつけて、身体を温めることも忘れずに**

### 消化を助ける食材

キャベツ、山芋、蓮根、大根、トマト、リンゴ、紫蘇、陳皮、梅干し、葛粉

### 胃腸の働きを高める食材

白身魚、とうもろこし、南瓜、人参、トマト、芋類、豆類、キノコ類、ナツメ、ハスの実、白キクラゲ

### 余分な熱を取る食材

豆腐、蕎麦、トマト、りんご、オレンジ

### 血液の流れを良くする食品

里芋、ニラ、チンゲン菜、蓮根、クリ、小豆、黒豆、キクラゲ、ヒジキ、ワカメ、らっきょう、アサリ、エビ  
サバ、イワシ、辛子、酢