

薬膳のすすめ



薬膳を知れば日々の献立が楽になる!!

「薬膳? 興味が無い訳じゃないけど、毎日忙しくて時短の方が興味あるわ」
 「一人暮らしで料理もしないから、自分には関係ない」
 「そんな高級食材ばかり使ったら、今までの色んなダイエツトに挑戦したけど、結局私は水を飲むだけで太るのよ」
 「別に私はもう、いつ死んでもいいから、好きなものを食べればいいのよ」
 「そうは言っても、ピンピンコロリならまだ良いですが、痛い思い、苦ししい思い、動けない歯がゆさの中で生活するのは誰だ? 嫌ですよ」
 「薬膳はまず『これを食べてはいけません』というものはありません。食材には身体を温める作用のあるものと冷やす作用のもの、どちらでもないものがあります。冷え症だから冷やすす性質のものを摂らないのではなく、温める

性質のものを組み合わせる。例えばシラス、トマト、胡瓜の生野菜サラダは身体を冷やすす性質の組み合わせですが、温める性質の鶏肉を蒸し鶏にしてトッピングすると良いのです。
ちなみに蒸し鶏はジップ付袋にお肉と酒、塩を入れて湯煎するとしっとり柔かです。
 また、五行説で説明した五味と組み合わせると、ちよつと弱っていたり、逆に過剰になっている五臓六腑を中庸ちゅうようつまりほどほどに向かわせてくれます。例えば、インスタントライメンを作るとします。冷凍庫にコーンを常備して入れると、余分な水分の排出や胃の働きを高めたりします。乾燥ワカメをほりこめば、補腎で老化防止の役割を担います。焼豚を乗せれば、それも補腎や疲労回復、体を潤す作用などがあります。卵を乗せれば補血作用、更にキノコを乗せると補気作用、栄養たっぷりです。日々の食事が身体を作っていますか? どんな生活がしたいですか?

五色の食材の力 「国際薬膳学院 食材効能検定」より

青(緑)の食材 肝・胆 酸味

自律神経や血液量のコントロール、解毒の働きを助けます。香りで気の巡りを良くして、イライラを緩和させたり、血液を浄化してサラサラにする力を持っています。

- Ⓢ 温 ヨモギ、紫蘇、お酢、菜の花、ニラ、みょうが、いか
- Ⓢ 平 ブロコリー、春菊、クコ、喫人參、オクラ、鱈、カキ
- Ⓢ 冷 セロリ、いちご、ほうれん草、ミント、蛤、かに、しじみ

赤の食材 心・小腸 苦味

血液の循環や精神活動の働きを助けます。身体に水分を補給し、みずみずしさを保ちます。血がたまり、精神も落ち着くとされています。

- Ⓢ 温 サクランボ、紅花、シナモン、唐辛子、紅茶、赤ワイン
- Ⓢ 平 蓮の実、小豆、ピーマン、アーモンド、ココア、コーヒー
- Ⓢ 冷 ゴーヤ、りんご、スイカ、緑茶、胡瓜、トマト

黄の食材 脾・胃 甘味

消化・吸収・排泄の働きを助けます。この働きが落ちると、食べたものの栄養も身体に取り込めないだけでなく、老廃物を外に出す力も落ちてしまいます。

- Ⓢ 温 かぼちゃ、ナツメグ、もち米、玉ねぎ、桃、^{鶏肉}青背魚、鮭
- Ⓢ 平 パイナップル、枝豆、キャベツ、じゃがいも、そら豆、大豆、米、大麦、さつまいも、トウモロコシ、山芋、うなぎ、牛肉
- Ⓢ 冷 筍、バナナ、キウイフルーツ、レタス、緑豆、なす、そば、生大根

白の食材 肺・大腸 辛味

呼吸器系や肌の機能を助けたり、乾燥から守ってくれます。便秘やかゆみにも関わりがあります。

- Ⓢ 温 松の実、にんにく、からし、あんず、みょうが、かぼ
- Ⓢ 平 銀杏、白菜、白きくらげ、牛乳、豆乳、はちみつ
- Ⓢ 冷 ごぼう、こんにゃく、白ごま、冬瓜、はと麦、梨、百合根

黒の食材 腎・膀胱 鹹味

生命の源となるエネルギーやホルモンバランスを整える働きを助けます。生命や老化現象を司り、子どもの発育発達に関わる機能を滋養してくれるので、常食をオススメします。

- Ⓢ 温 くるみ、栗、黒米、羊肉、海老、たこ、あじ
- Ⓢ 平 黒豆、黒キクラゲ、黒ごま、山芋、カキ、かつお、うなぎ
- Ⓢ 冷 昆布、ひじき、わかめ、くらげ、かに

- ★ 食材すべてを覚えるのは難しいので、色や味、産地や季節(暑いと冷やす、寒いと温めるものが多い)で分けるとわかりやすいです。ただし、肝だけに効くとかではなく、「肝・胃・腎」など他の臓腑に効くものも多くあります。
- ★ 甘味はお菓子ではなく、穀類や芋類、豆類など、自然の甘みです。鹹味(かんみ)は塩辛いものを指し、主に海でとれるものが多いです。
- ★ 自分で食べる物を選ばない人は、お肉より先にサラダを食べるなど、食べる順番を変えると良いです。極端なことを言えば、ビールのあてには枝豆にするだけでも薬膳です。
- ★ 子どものくせに、変わったものを好むとか、好き嫌いが激しい子は、本能的にその食材を体が要求しているかもしれません。
- ★ 結局、自分は何をどう摂ればいいかわからない... という方は、つぼうち推拿整体で質問攻めにしてください。まずは、飲み物を冷やさない、氷を入れないところから始めてみてくださいね。
↑ビールは別

