

居酒屋メニューで薬膳?!

体号 整月 7 推 ち ち 推 拿 整 体 号

ビールのおとも



夏だ！ビールだ！！ビアガーデンだ！！色々な行事も復活しつつある中、飲酒の機会が増えた人もいますね。夏は「心」の機能が弱りやすい季節。心の機能をおさらいすると

- ① 血液を全身に運搬し、血脈の働きや血流をコントロールする。
- ② 精神、思考、判断処理、意識、言語機能などの中枢神経系の働きを司る。
- ③ 汗の分泌を司る。

これらが不調になると

狭心症や冠状動脈不全などの心機能の疾患。記憶障害、健忘症、言語障害、焦燥感、不眠などの睡眠障害、夢を多く見る、身体の冷え、のぼせ、動悸、イライラ等の不定愁訴、うつなどの精神症状が起る可能性が高まります。

そして、ゴーヤやピーマン、胡

瓜、シタス、茗荷、ビール etc の苦みが心に働きかけます。

- ① 清熱、体の熱をとる。
- ② 解毒、体の老廃物を排出。
- ③ 燥湿、体の余分な水分を排出。
- ④ 鎮静、神経の興奮を鎮める。

で、これらに余分にあるものを取り除く瀉する働きを欲するので、ビールもよりおいしく感じます。ただ、アルコールの強いだけ、体を冷やす性質が強く、おなかを冷やすと熱は外に放出して体表がより暑く感じます。すると、さらに冷たいビールが欲しくなり、ついつい飲みすぎて秋にはぐたり：家族に心配されます。そんな時の調和をはかるために薬膳を活用しましょう(笑)

飲むとき 頭の片隅に...

ビールを飲むなら

枝豆 - アルコールの分解を助けます。

生キハツ - 食後の血糖値の上昇を抑え、

体脂肪の蓄積も防ぎます。

四川麻婆豆腐 - ^(山椒)山椒がおなかを温めてくれるので、
ビールの冷えを緩和します。



酒毒解消に

しじみ・あさり・あわび・牡蠣 ^{かき}

トマト (トマトジュース)

豆苗 ^{ひよひょう} (えんどう豆の若芽)、緑豆もやし

白菜・セロリ・りんご・柿・ゆず

大根おろし、濃いめの緑茶 ^{など}

肝臓のケアには肝臓が良い

鶏・豚・牛のレバー、フォアグラ

あんこうの肝(あん肝) ^{まも}などは

貧血だけでなく、眼精疲労や

自律神経失調症、薬の長期服用

などで弱った肝臓のケアになります。



その他

馬刺し - 体を冷やす作用が強いのので、
にんにく、生姜、ねぎの薬味とともに。
虚弱体質、貧血、体力回復になります。★

刺身盛合せ - 白身魚は体を冷やし、
赤身魚は体を温めます。

どちらにしても、大根つま、わさび、紫蘇、
紅たで、生姜など一緒に食べることを
おすすめします!!

スタミナに...

うなぎ、長いも ^{など} 細長くてヌルヌルしたもの

白子ポエ酢の白子は鱈 ^{たら}の精巣なので

生殖器に良いとされています。



ビール以外は?

日本酒・紹興酒 - 気血の流れが良くなり
体を温める。

ワイン - 体を温め、リラックス作用あり。

梅酒 - 消化促進、腸の機能改善。

レモンサワー - 気の巡りを良くし、体を潤す。

ウイスキー・焼酎 - 熱性で陽気を補う。
うつうつとした気をはらう。

アルコールのちゃんぽん(色んな種類を飲む)は良くない?
味が変わるとアルコール摂取量が増えがちなので
そう言われてますね。結局は飲みすぎ注意!
ということです。