

ガールズ編「しごと準備講座」 こころに効く食事と栄養

美味しくて身体によい
和食薬膳料理教室



E-mail: kenko-gohan@ca.em-net.ne.jp
HP: <http://kenko-gohan-jyuku.com/>

薬膳とは？

中国伝統医学（中医学）の理論をベースにした
「美味しくて身体によい食事」のことです。

薬膳の特徴

薬膳には必ず「目的」があります。
私達が毎日口にしている食物は、実はひとつひとつ違った働きを持っています。
目的に合った食材を選び、組み合わせ、調理することで、食べる人を健康な身体へと導いていきます。

夏バテ防止とこころに効く 薬膳メニュー

・雑穀ごはん

- ・夏バテ防止に！ナスとズッキーニのみそ汁
- ・ピーマンで巡りをよく、イライラも解消！ピーマンととうもろこしの豚肉巻き
- ・むくみスッキリ！緑豆春雨のサラダ

夏バテ防止とこころに効く 薬膳レシピ

* 大=大さじ、小=小さじ

■なすとズッキーニのみそ汁(4~5人分)

<材料>

なす	2本
ズッキーニ	1/2本
油揚げ	1枚
だし汁	750cc
みそ	適量（目安として60gくらい）



<作り方>

- ①なすはへたを切り落とし、1cm厚さの半月切りにして、水にさらしてアクを取る。
- ②ズッキーニも同じくへたを切り落とし、1cm厚さの半月切りにする。
- ③油揚げは油抜きをする。
(ザルの上に置いて両面に熱湯をかけるか、沸騰した湯でさっと茹でてザルに上げておく)
冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけて、沸騰したら①②を入れて軟らかくなるまで弱火で煮て③を入れる。
- ⑤火を止めてみそを溶き入れ、お椀に盛る。

■ピーマンととうもろこしの豚肉巻き (5人分)

<材料>

豚もも薄切り肉	15枚
ピーマン (緑)	3個
ピーマン (赤)	3個 (または赤色パプリカ1個)
ホールコーン缶	小1缶 (または生のとうもろこし1本)
溶けるスライスチーズ	4枚
小麦粉	適量
調味料A	塩、こしょう 適量
調味料B	醤油、砂糖、みりん 各大1.5 (合わせておく)

<作り方>

- ①ピーマンは種をとって、5等分に切る。
- ②まな板の上に豚肉を広げ、軽く塩こしょうして、茶こしを使って小麦粉を薄くはたく。
- ③②の上にピーマン (緑)、とうもろこし、チーズ、ピーマン (赤) と重ね、クルクルと巻いていく。
同じように全部で15本作り、周りにも薄く小麦粉をはたく。
- ④フライパンを熱し油をひき、豚肉を焼く。途中、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取り、調味料Bを入れて中火で煮からめる。



■緑豆春雨のサラダ (4~5人分)

<材料>

緑豆春雨	40g
黒きくらげ	5g
卵	2個分 (炒り卵にする。)
セロリ	小1本
白胡麻	小2
調味料	すし酢 大1.5、しょうゆ 小2、 ごま油 大1、輪切り唐辛子 少々

<作り方>

- ①春雨と黒きくらげはそれぞれ水で戻して熱湯でさっと茹でる。
春雨は食べやすい長さに切り、黒きくらげは細切りにする。
- ②セロリは斜め薄切りにする。
- ③ボールに①②、炒り卵、白胡麻、調味料を入れてよく混ぜる。
- ④冷蔵庫に入れてしばらく味をなじませ、器に盛り付ける。



本日のメニューで食べたものには、どんな働きがあるか考えてみましょう！

食 物	働 き
なす	化膿したできものなどによい。血の巡りをよくする。
ズッキーニ	夏バテ、咽の渇きなどによい。
みそ	お腹の冷えによい。解毒作用。
豚 肉	潤いをもたらす。元気をつける。
ピーマン	気と血の巡りをよくする。イライラ解消。
とうもろこし	むくみ、食欲不振によい。
緑豆春雨	夏バテ、むくみによい。解毒作用。
黒きくらげ	気と血を補い、巡りをよくする。
卵	潤いをもたらす。血を養う。
セロリ	暑がりタイプの方のめまいや頭痛によい。解毒作用。
ごま	老化防止、便秘、皮膚の乾燥によい。
酢	ドロドロ血の解消によい。解毒、殺菌作用。



こんな症状がある方に、おすすめの食べ物

いつも疲れている、もしくは疲れやすい、身体がだるい。	気（パワー）が足りないかもしれません。	うるち米、もち米、山芋、豆類、きのこ類、鶏肉、じゃが芋、キャベツなど
風邪をひきやすい。もしくはひいたら治りにくい。		
食欲がない。たくさん食べられない。		
軟便気味である。お腹を壊しやすい。		
顔色が白もしくは黄色っぽく、艶がない。	血（栄養分）が足りないかもしれません。	牛肉、レバー、カツオ、人参、ほうれん草、松の実、黒木耳、ひじき、ぶどう、プルーン、クコなど
薄毛が気になる。髪の毛が細くなってきた。もしくは髪の毛がコシや艶がなくなってきた。		
眠りが浅い。もしくはよく夢を見る。寝つきが悪い。		
まぶたの上がピクピクする。足がつりやすい。		
舌の色が赤紫もしくは青紫である。	血の巡りが悪いかもしれません。	青魚、生姜、葱、玉葱、にんにく、らっきょう、ニラ、黒木耳、黒砂糖、紅花、黒豆、酢など
顔にシミが多く、くすみがち。		
経血に黒っぽい塊が混じる、もしくは月経痛がひどい。		
下肢静脈が浮き出ている。もしくは下肢静脈瘤がある。		
ゲップやオナラがよく出る。	気の巡りが悪いかもしれません。	大葉、セロリ、春菊、ニラ、ピーマン、大根、小松菜、青梗菜、柑橘系の果物、ミントなど
月経前に胸がよく張る。月経前にイライラしやすい。		
わき腹痛、こめかみの頭痛などが時々起きる。		
ため息が出る。もしくは憂鬱な気分になりやすい。		

日々の食べ方のポイント

- ・1回の食事で、五色（青・赤・黄・白・黒）の食材をとれるようにしましょう。
- ・バランス良く食べるために「まごは（わ）やさしい」を意識しましょう。

心も身体も健康に、自分を大切にしましょう！

- ・体調が整っていると、自然と心も晴れやかになり、前向きな気持ちになります。
- ・私たちの身体は食べたものからできています。食べることを大切に考えて暮らしましょう。

