

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。

胃腸の調子を整えて血を補う こころに効く薬膳メニュー

- ・血を補ってむくみを取る！ツナとひじき入りの麦ごはん
- ・心がほっとする味 あさりとキャベツの優しいスープ
- ・野菜の力でリフレッシュ！野菜たっぷり 2種類の生春巻き

胃腸の調子を整えて血を補う こころに効く薬膳レシピ

* 大=大さじ、小=小さじ

■ツナとひじき入りの麦ごはん(作りやすい分量)

<材料>

米	2 合
麦	45g
ツナ缶（油漬けタイプ）	1 缶
乾燥ひじき	5g
調味料	酒、醤油、みりん 各大1、塩 小1/2



<作り方>

- ①米はといいでザルに上げる。ひじきは水で戻してからザルに上げる。
- ②炊飯器に、米、麦、水 450cc、調味料、ツナ缶、ひじきを入れて普通に炊く。
- ③炊き上がったら、よく混ぜて器に盛る。

■あさりとキャベツの優しいスープ(5人分)

<材料>

あさり	300g (塩水に浸けて冷蔵庫の野菜室に置き砂抜きする)
キャベツ	2~3枚
水	800cc
調味料	酒 大1、醤油 小1、塩 少々



<作り方>

- ①キャベツは洗って適当な大きさに切る。
- ②鍋によく洗ったあさりと分量の水を入れて火にかける。
- ③沸騰したらアクを取って酒を加え、火を弱めて10分程煮る。
- ④キャベツを入れ火が通ったら、調味料を入れて味を調え火を止める。

■野菜たっぷり 2種類の生春巻き (5人分)

<材料>

ライスペーパー 10枚

A

水菜 2~3株

人参 1/2本

新玉ねぎ 1/2個

アボカド 1個

カニ風味かまぼこ 10本

タレの材料 めんつゆ 大2、わさび 適量、レモン汁、オリーブオイル 各小1

**B**

水菜 2~3株

人参 1/2本

きゅうり 1本

大葉 5枚 (軸を取り、縦半分に切る)

鶏胸肉 1枚 (酒蒸し: 酒、水 各大2、塩 小1、生姜のスライス 2枚)

タレの材料 醤油 大2、白ねり胡麻 大1、砂糖 大1、酢 小1、ラー油 少々

<作り方>

- ①鶏の胸肉は皮と余分な脂肪を取り、包丁で厚みを均等にする。
冷たい鍋に酒、水、塩、生姜、鶏肉を入れて、蓋をして火にかける。
沸騰したら上下を返して蓋をして、20秒程たったら火を止めて蓋をしたまま冷ます。
冷めたら、手で適当な大きさにほぐす。
- ②水菜は13cm長さに切る。人参、きゅうりは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③アボカドは種と皮を取って、スライスする。
- ④ボールにぬるま湯を用意し、ライスペーパーをさっとくぐらせてまな板の上に乗せる。
- ⑤**A**: 水菜、人参、かまぼこ、アボカド、玉ねぎをのせて、きっちりと巻き、巻き止まりを下にする。
B: 大葉、水菜、人参、きゅうり、鶏肉をのせて、きっちりと巻き、巻き止まりを下にする。
- ⑥1本を4等分の長さに切って器に盛り付ける。あらかじめ混ぜ合わせておいたタレをかけて頂く。

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
まぐろ (ツナ)	身体を温め、筋肉や骨を強くする。
ひじき	血を作り、体内の余分な水を外へ出す。便秘解消。
大麦	胃腸の調子を整え、体内の余分な水を外へ出す。
あさり	血を作り、体内の余分な水を外へ出す。
キャベツ	胃腸の調子を整える。がん予防。
人參	胃腸の調子を整える。疲れ目、ドライアイに。
玉ねぎ	胃の働きを補う。高脂血症に。
アボカド	便秘解消。胃腸や肝臓の働きを補う。
きゅうり	体内の余分な水を外へ出す。デトックス作用。
大葉	寒気のする風邪のひき始めに。咳や痰、悪心、嘔吐に。
鶏肉	胃腸を温め、元気を補う。

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、人參、ほうれん草、松の実、 <small>くろきくらげ</small> 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、 <small>くろきくらげ</small> 黒木耳、黒砂糖、 <small>べにばな</small> 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。

