

ガールズ編「しごと準備講座」 こころに効く食事と栄養

薬膳とは？

中国の伝統医学（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。

薬膳の特徴

薬膳には必ず「目的」があります。

私達が毎日口をしている食物は、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。

本日のテーマ：「疲れを取って元気になる！」

疲れやすくなかなか疲れが取れない、少し頑張るとすぐに疲れてしまう、
疲れると体調を崩してしまう、疲れていてなかなかやる気がおきない…
などでお悩みの方は多いと思います。

疲労回復効果のある食材や疲れにくいカラダを作る食材を日頃から積極的に摂って、
「疲れにくい」こころとカラダを作っていきましょう！

「疲れを取って元気になる！」薬膳メニュー

- ・ 活性酸素を除去して疲れにくいカラダに！黒米ごはん
- ・ 元気を補給！山芋、玉ねぎ、小松菜の味噌汁
- ・ カラダが芯から温まる！ニラ入りマーボー豆腐
- ・ 消化を助ける！ゆず大根



「疲れを取って元気になる！」薬膳レシピ

* 大=大さじ、小=小さじ

■黒米ごはん(5人分)

<材料>

米	2合
黒米	大2
水	430cc

<作り方>

①米を研いで、黒米と共に30分程浸水させ、炊飯器で炊く。



■山芋、玉ねぎ、小松菜の味噌汁(5人分)

<材料>

山芋	15cm長さ
玉ねぎ	1/2個
小松菜	4株
だし汁	900cc
調味料	みそ 適量

<作り方>

- ①山芋は皮をむき、1cm厚さの輪切りまたは半月切りにする。
- ②玉ねぎは繊維に沿って5mm厚さの薄切りにする。小松菜は4cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、山芋、玉ねぎを入れて軟らかくなるまで煮たら、最後に青菜を入れてひと煮立ちさせ、火を止めてみそを溶き入れる。
- ④お椀に③を注ぎ入れる。

■ニラ入り麻婆豆腐(5人分)

<材料>

木綿豆腐	350~400g
鶏ひき肉	200g
生姜、にんにく	各1かけ
長葱(白い部分)	1本
ニラ	1/2束
ごま油	大1
調味料A	豆板醬 小1/2、甜麵醬 小2、 <small>てんめんじやん</small> 豆豉 大1(スーパーの中華材料売場で買えます。)
調味料B	水 250cc、顆粒中華スープ 小1.5、醬油、酒、砂糖 各大1
水溶き片栗粉	片栗粉 小2、水 大1
粉山椒、ラー油など	(お好みで)

<作り方>

- ①生姜、にんにく、長葱はみじん切り、ニラは1cm長さ、豆腐は適当な大きさ(大きめ)に切る。
- ②フライパンに油、生姜、にんにくを入れて火にかけて、香りが出るまで炒めたら、ひき肉を加えて更に炒める。
- ③②に調味料Aを加えて炒め、次に調味料Bを入れて煮立たせる。
- ④③に豆腐を入れ、豆腐が色づくまでしばらく煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にニラと長葱を入れてひと混ぜし、火を止める。
(かき混ぜ過ぎると豆腐が崩れるので、鍋をゆらす程度でよい)
- ⑥器に盛り、お好みで粉山椒やラー油をかける。

■ゆず大根(作りやすい分量)

<材料>

大根	200g
ゆず	1/2個
切り昆布	小1
調味液	水 50cc、酢 大1、はちみつ 大1

<作り方>

- ①大根は4cm長さの角柱に切り、1%の塩で和えしばらく置き、水気を絞る。
- ②ゆずは種を取り、皮ごとスライスする。
- ③調味液を作り①、②、昆布を入れて1日程置く。

■疲労の種類

肉体的疲労	肉体労働、過度なスポーツ、レジャー、過酷な環境…など
精神的疲労	長期間のストレス、新しい環境、人間関係、悩みや心配事…など
複合型疲労	肉体的疲労と精神的疲労の両方



■疲労回復効果のある食材、疲れにくい身体を作る食材

薬膳から見た疲労回復効果のある食材、疲れにくい身体を作る食材	
うるち米、黒米、しいたけ、まいたけ、カシューナッツ、枝豆、オクラ、アボカド、かぼす、すだち、すもも、ゆず、ブルーベリー、牛肉、あじ、いわし、うなぎ、かつお、さわら、ぶり、卵、甘酒、ココア、ワイン	
現代栄養学から見た疲労回復効果のある食材、疲れにくい身体を作る食材	
肉体的疲労	ビタミンB1： 豚肉、鶏むね肉、カツオ、大豆 クエン酸： 酢、柑橘類、梅、パイナップル、キウイ、トマト
精神的疲労	硫化アリル： 玉ねぎ、長ネギ、ニラ、にんにく
老廃物の排除	レシチン： 大豆、ピーナッツ、レバー、卵黄、小麦全粒粉、ゴマ油、小魚
消化促進	消化酵素： キャベツ、大根、セロリ、山芋、パイナップル、キウイ、パパイヤ

■「疲れを取って元気になる！」薬膳のポイント

- ①疲労回復効果のある食材、疲れにくい身体を作る食材を中心に組み合わせていきます。
- ②脂っこい食事は、消化器系を疲れさせる原因となるため、控えめに。
- ③生の野菜や果物に含まれる酵素は、たんぱく質の消化を促進してくれますので、肉や魚を摂る際には一緒に摂ります。
- ④腸内環境を整え、摂った栄養を効率良く吸収してくれる発酵食品を1食のうちに必ず取り入れます。
- ⑤新鮮な旬の食材を使い、素材が持つ「気（パワー）」を一緒に頂きます。
- ⑥楽しい気分で、よく噛んでゆっくり食べます。
- ⑦食中、食後の飲みものは、できるだけ常温～温かいものに。

■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。