

# 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。

## こころに効く 薬膳メニュー

- ・消化器系の調子を整え、むくみを解消！**大麦ごはん**
- ・美味しいお出汁でほっこり気分！**ワカメと小松菜入りかきたま汁**
- ・肉も魚も野菜もとれる！**2種の簡単春巻き**
- ・むくみスッキリ！**きゅうりの中華風漬物**

## こころに効く 薬膳レシピ

\* 大=大さじ、小=小さじ

### ■ワカメと小松菜入りかきたま汁(5人分)

<材料>

小松菜	2~3株
乾燥ワカメ	2g
卵	2個
だし汁	750cc
片栗粉	大1 (大1の水と合わせ、水溶き片栗粉を作る)
調味料	しょうゆ 大1、塩 少々

<作り方>

- ①小松菜は熱湯で茹でて冷水にとり、水気を絞って4cm長さに切る。
- ②卵はよくほぐしておく。乾燥ワカメは、たっぷりの水で戻してからザルに上げる。
- ③鍋でだし汁を温め、調味料を入れて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④汁を煮立たせ、卵を少しずつ加えていく。卵がふんわりしたら、再度水気を絞った小松菜とワカメを入れて火を止める。
- ⑤お椀に盛る。

### ★美味しい一番だしのとり方 (出来上がり量：800~900cc)

- ①鍋に水1000ccと昆布15gを入れて1時間程置く。
- ②火をつけて沸騰直前まで中強火で加熱する。火力を弱くし、沸騰直前の状態を15分間キープする。
- ③昆布を取り出したら、強火にして一度完全に沸騰させ、100ccの水を入れて湯の温度を下げた後、削り節を入れ、削り節が沈んだら(約5~10秒程)火を止める。
- ④ザルなどで濾す。



## ■簡単春巻き(2種・各10本分)

## &lt;材料&gt;

春巻きの皮	1袋(10枚) ←半分に切って三角形20枚にしておく。
水溶き小麦粉(のり)	小麦粉 小1、水 小1/2
オリーブオイル	適量



## 春巻き A

豚ひき肉	100g
にら	1/2束(塩 小1/2)
玉葱	1/4個(片栗粉 大1)
調味料	酒、醤油、砂糖、各小1

## 春巻き B

ノンオイルツナ缶	小1缶(70g)
玉葱	1/4個(片栗粉 大1)
とろけるチーズ	スライスタイプ2枚
椎茸	3枚
大葉	10枚
調味料	塩 小1/2、こしょう 少々

## &lt;作り方&gt;

## A

- ①にらは細かく切り、小1/2の塩で揉み、しばらく置いて軽く水気を絞る。
- ②玉葱はみじん切りにして片栗粉 大1をまぶしておく。
- ③豚挽肉は、調味料を入れてよく練り、①②を入れて更に混ぜる。
- ④春巻きの皮に10等分にしたタネを入れて、きっちりと巻き、巻きどまりを水溶き小麦粉でとめる。

## B

- ⑤ツナ缶は汁気をよく切って、調味料で味付けする。
- ⑥玉葱は②と同様。とろけるチーズは1枚を5等分にしておく。
- ⑦椎茸は軸を取り5mm厚さのスライスにする。軸は固いところを除き、手で割いておく。
- ⑧春巻きの皮に大葉、椎茸、ツナ、チーズを乗せ、きっちりと巻き、巻きどまりを水溶き小麦粉でとめる。
- ⑨フライパンを温め、多めのオリーブオイルをしき、春巻きを転がしながらこんがり焼く。(火加減は中弱火) 熱いうちに頂く。

## ■きゅうりの中華風漬物(作りやすい分量)

## &lt;材料&gt;

きゅうり	4~5本
クコ	大1
調味料	にんにくのすりおろし1かけ分、醤油 大2、酢 大2、ごま油 小2



## &lt;作り方&gt;

- ①きゅうりは5等分の長さに切り、スティック状に切る。
- ②保存容器に①とクコを入れ、上から混ぜ合わせた調味料をかける。
- ③冷蔵庫で数時間~半日ほど休ませる。

## 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
大 麦	消化器系の働きを整え、むくみを解消する。
小松菜	便秘や食べ過ぎによい。
ワカメ	むくみや便秘によい。
ニ ラ	身体を温め、巡りをよくする。ドロドロ血にもよい。
玉ねぎ	胃を丈夫にする。高血圧、ドロドロ血によい。
大 葉	身体を温める。胃のムカつき、悪心、嘔吐によい。
きゅうり	むくみ、ほてり、喉の渇きによい。解毒作用もある。
にんにく	お腹を温め、巡りをよくする。解毒作用もある。
卵	潤いをもたらす。血を作る。
豚 肉	潤いをもたらす。元気をつける。
マグロ (ツナ)	身体を温める。骨や筋肉を強くする。
ク コ	アンチエイジング。目の疲れ、ドライアイにもよい。



## 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。		
ゲップやおナラがよく出る。	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。

