

## 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](mailto: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。

### 身体を内側から温めて冷えを予防する 薬膳メニュー

- ・葱と生姜で身体を温める、風邪予防にも！**葱味噌鶏そぼろのつけごはん**
- ・身体の内側からポカポカに！**秋鮭の粕汁**
- ・生姜とゆずでほっこり！**さつま芋のゆず生姜煮**

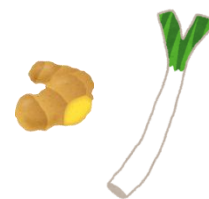
### 身体を内側から温めて冷えを予防する 薬膳レシピ

\* 大=大さじ、小=小さじ

#### ■葱味噌鶏そぼろ(作りやすい分量)

<材料>

鶏挽肉	150g
長葱	1/2 本 (みじん切りにしておく)
生姜	2 かけ (すりおろしておく)
唐辛子	輪切り少々
調味料	味噌、醤油、みりん、砂糖、白すりごま 各大 1



<作り方>

- ①鍋に全ての材料を入れて、冷たい状態でよく混ぜ合わせておく。
- ②中火にかけ、鍋底が焦げ付かないように、絶えず菜箸で混ぜる。
- ③挽肉がほぐれてポロポロになったら、中弱火にして水分を飛ばすように混ぜながら炒める。
- ④香ばしい香りがしてきたら火を止める。

\*清潔な保存容器で1週間程度保存可能。冷凍可

## ■秋鮭の粕汁(作りやすい分量:目安として8人分)

## &lt;材料&gt;

秋鮭	3切
じゃが芋	中3個(マークイン)
人参	小1本
大根	200g
こんにゃく	1/2枚
しめじ	小1pac
万能葱	4本(小口切りにしておく)
ゆずの皮	適量(千切りにしておく)
だし汁	1200cc
調味料	酒粕 60g、味噌 大3、醤油 大1



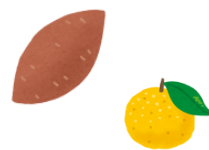
## &lt;作り方&gt;

- ①こんにゃくは熱湯で茹でてアクと臭みを取り、食べやすい大きさの薄切りにする。
- ②人参と大根は1cm厚さのイチョウ切り、じゃが芋は2cm厚さの半月切りにする。  
じゃが芋のみ、一度水にさらしてアクを取る。  
しめじは石づきを取って、手で小房に分ける。
- ③鍋にじゃが芋、人参、大根、こんにゃく、だし汁を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④鮭は皮についた汚れと臭みを包丁でこそげ取り、一度水洗いして、水気をよく拭き、ひと口大に切る。
- ⑤③の鍋に小房に分けたしめじと鮭を入れて火を通す。
- ⑥酒粕を入れたボールに⑤のだし汁を少量加えて、酒粕を軟らかくしておく。
- ⑦⑥のボールに味噌と醤油も加えて混ぜ、鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ⑧器に盛り、小口切りにした万能葱とゆずの皮を散らす。

## ■さつま芋のゆず生姜煮(作りやすい分量)

## &lt;材料&gt;

さつま芋	中3本
きび砂糖	100g
生姜	ひとかけ
ゆず果汁	適量



## &lt;作り方&gt;

- ①さつま芋はよく洗って皮つきのまま、1cm厚さの輪切りにして水に浸け、アクを抜く。生姜は薄切りにする。
- ②鍋に①、きび砂糖、さつま芋がかぶる位の水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして落とし蓋をして煮る。
- ③さつま芋に火が通ったら、ゆず果汁を加えて火を止める。そのまま鍋の中で冷ましながら味を含ませる。

## 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
鶏肉	胃腸を温め、元気やスタミナをつける。
生姜	風邪予防、風邪のひきはじめ、吐き気、痰や咳にも。
長葱	風邪予防、風邪のひきはじめ、お腹の冷えなどにも。
鮭	胃を温め、消化器系の働きを健やかにする。
じゃが芋	胃の働きを整え、むくみを解消する。
人参	目の疲れ、ドライアイに。 消化器系の働きを健やかにする。
大根	消化を促進する。
日本酒	血の巡りを良くし、ドロドロ血を解消する。
味噌	胃腸を温める。解毒作用。
さつまい	便秘解消。元気を補う。
ゆず	消化促進、咳や疲れ、二日酔いにも。

## 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。

