

管理栄養士 加藤 敏江

冬季は風邪、インフルエンザ、新型コロナなど呼吸器系のケアが大切になります。腎臓病、膀胱炎、心臓、脳血管疾患がふえてきます。冷えに注意です。

薬膳とは中国の「中医学」の考えに基づいて体調や季節に合った食事です。体調不良を改善し、健康作りを促すため、身体のバランスを整えます。

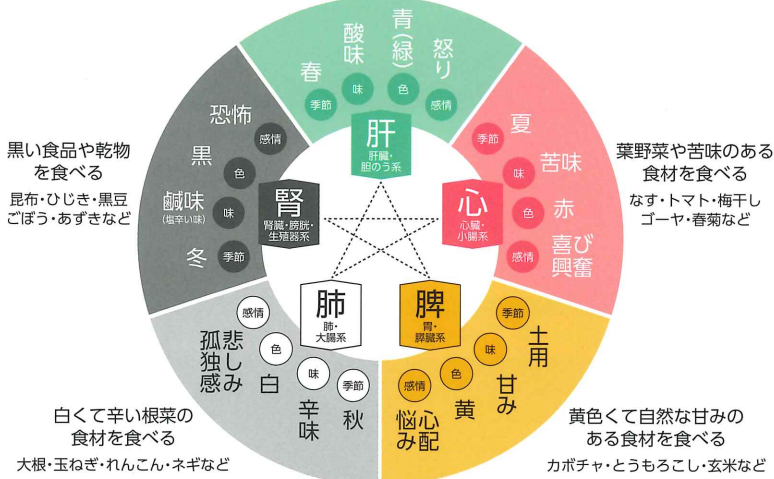
食べ物には、身体を冷やす「**陰性の食材**」と温める「**陽性の食材**」があります。体調や季節に応じて、両方の食材をバランスよく取り入れます。

陰性の食材：バナナ、スイカ、トマト、キュウリ、牛乳、緑茶など

陽性の食材：肉類、人参、ゴボウ、タマネギ、味噌、紅茶など

薬膳における「五味（食材の味）」と「五性（効能）」の考え方

青菜や芽吹く力のある食材を食べる（陰性と陽性をさらに細かく分類したもの）
にら・小松菜・野草・豆もやし・発芽玄米など



五味

- 甘**：エネルギーに変化し疲労回復
- 辛**：発汗を促し肺や腸の働きを促進
- 苦**：余分な熱や水分を逃がしリラックスさせる
- 酸**：水分の排泄を防ぎ消化を助ける
- かん(塩辛い)**：水分の代謝をスムーズにして便秘を解消

五性

温	身体を温め血流を改善	もち米、かぼちゃ、ニラ、生姜、紅茶、葱、ニンニク、玉葱、かぶ、人参、鶏肉、エビ、カキ、ゆず、味噌など
熱	身体を極端に温め内臓を活性化する	ラム肉、マトン肉、シナモン、唐辛子など
涼	身体を冷やし利尿作用を促進する	そば、豆腐、なす、キュウリ、緑茶など
寒	身体を極端に冷やし炎症を鎮める	こんにゃく、スイカ、トマト、ひじき、タコなど
平	身体を温めも、冷やしもしない	卵、しいたけ、キャベツ、はちみつなど

食事の基本

主食・主菜・副菜・汁物をそろえる



薬膳を取り入れるポイント

- 旬の食材 ●地産の食材
- 食材の効果を理解する (普段食べている食材に効果がある)



寒さのため血管が縮み、一年の中で最も代謝が悪くなる。腎を強くすることは、老化の防止につながる。「**温**」と「**熱**」の食材と腎を補う「**黒**」の食材=黒豆、黒ゴマ、黒きくらげ、黒米、わかめ、昆布、もずく、のり、しいたけ、黒砂糖などを取り入れる

冷え対策：生野菜を控え、加熱する(ポトフ、味噌汁、鍋、温野菜サラダなど)

唐辛子、シナモン、紅花、ういきょう、しょうが、にら、葱、にんにく、胡椒、山椒などを取り入れる

風邪予防や血行改善：はちみつジンジャー紅茶、大根はちみつなど