

【夏の薬膳食】

夏は酷暑の気候に対応するため解熱消暑の効果のあるものを摂る。また汗も多く出るので、益気・生津止渴のものを摂る。ただし冷房で身体が冷える機会もあるので、冷やすすものに偏らない。



【夏野菜のスープ】

〈食材〉

トマト：清熱類／微寒・甘・酸／肝・脾胃／生津止渴・健脾消食

キュウリ：清熱瀉火類／涼・甘／脾胃・大腸／清熱解毒・利水消腫・潤膚美容

なす：止血類／涼・甘／脾胃・大腸／清熱止血・消腫利尿・健脾和胃

かぼちゃ：補気類／温・甘／脾胃／補気・健脾

玉葱：理気類／温・辛・甘／脾胃・肺・心／健脾理気・和胃消食・発表通陽

人参：養血類／平（微温）・甘／肺・脾胃・肝／養血益肝明目・斂肺止咳・健脾化滯

ベーコン（豚肉）：滋陰類／平・甘・鹹／脾胃・腎／滋陰潤燥

ニンニク：その他／温・辛／脾胃・肺・大腸／健脾止痢・殺虫・辛温散寒

粉チーズ：滋陰類／平・甘・酸／肺・肝・脾／補肺・潤腸・養陰止渴

胡椒：温裏類／熱・辛／胃・大腸／温中止痛・食欲増進

塩：その他／寒・鹹／胃・腎・大腸・小腸／清熱涼血・解毒湧吐・胃系へ引経

〈作り方：4人分〉

① なす（1本）、かぼちゃ（250g）、人参（1/2本）は、ところどころ皮をむき、一口大に切る。キュウリ（1本）は皮をむき縦半分になり、中の種をとって一口大に切る。

トマト（1個）は皮と種をとって一口大に切る。玉葱（1個）はくし形に切る。

② 鍋にサラダ油（大さじ2）」を熱し、ニンニク（1片）のみじん切りとベーコン（2枚）を色紙切りにしたものを炒めた後トマト以外の野菜を軽く炒めて、ブイヨン（水

800ml にチキンコンソメキューブ 1 個を溶かしたもの) を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。途中トマトを加える。

③ 必ず味見をして、塩・胡椒で味を整える。器に盛り、粉チーズ (お好み) をかける。

※キュウリとトマトの種は捨てないで、そのまま混ぜて食べるとおいしい。

【鶏挽肉と蓮根と新生姜の混ぜご飯】

〈食材〉

米：補気類／平・甘／脾胃／補中益気・健脾和胃・除煩止渴

鶏肉：滋陰類／平 (温)・甘／脾胃／補中益気・補精益随・降気止逆

蓮根：止血類／寒・甘／心・脾胃／健脾開胃・養血生肌・止瀉

生姜：辛温解表類／微温・辛／肺・胃／発汗解表・温胃止嘔・温肺止咳・解毒

枝豆 (大豆)：利水滲湿類／平・甘／脾胃・大腸／健脾益胃・潤燥利尿

醤油：その他／寒・鹹／脾胃・腎／解熱除煩・涼血解毒

砂糖：その他／平・甘／脾・肺／潤肺生津・緩急止痛

〈作り方：4 人分〉

① お米 (2 合) を炊く。

② 蓮根 (60g) の皮を剥いて 5 ミリ角に切る。新生姜 (30g) を 3 センチくらいの細切りにする。枝豆をゆでて、豆 (30g) を鞘から取り出しておく。

③ 鶏挽肉 (150g) と蓮根を、だし汁 (100ml) 醤油 (大さじ 2) 砂糖 (大さじ 1) 味噌 (大さじ 1) で汁気がなくなるまで入り煮する。

④ ご飯に③と新生姜を混ぜ、器に盛って上に枝豆を散らす。

【夏のデザート】

メロン (紅)：清熱類／寒・甘／心・脾胃・肺・大腸／清熱解暑・利水消腫・生津除煩
健脾／理気／止渴／利尿通便

【夏の養生茶】

西洋人参：補気類／寒・苦・微甘／心・肺・腎／補気養陰・清火生津

白菊花：辛涼解表類／微寒・甘／肺・肝／平肝明目・清熱益陰

〈作り方〉

熱湯を注ぐ。西洋人参は少し煎じた方がなお良い。

《感想》

今回「中医未病養生講座」を受講して、“健康に暮らす為の知恵”というものをあらためて学ぶことが出来てよかったですと思います。これまでも病気と健康に生活習慣が深く関係しているという認識は持っていましたが、“未病状態”にあるときに“医療”に頼らなくても、それまでの“生活”を見直すだけで健康なからだをとり戻すことができる…という“養生法”を学ぶことができたのです。

バランスのとれた食事、十分な睡眠と適度な運動、そして規則正しい生活…もしこの様な理想的な生活が出来たら健康に暮らせると思っていましたが、これだけでは不十分でした。食事も睡眠も運動も季節にあわせたものにする事、陰の多い季節や時間帯にはからだを酷使しないこと、そして食事の配分は朝4：昼5：夕1がよいことなど。また冷たい飲食物は脾を痛め、それにより様々な病態を引き起こしていくことなど、もっと早く知っていればよかったと思うことがたくさんありました。

今ではからだに不調があらわれた時には、まず生活態度の中に原因を探すようになりました。ご講義ありがとうございました。

2018年5月21日

川内 いづみ