

## 夏の薬膳 ～夏の養生～

### ☆ 夏の季節と人間の身体

陰陽でいうと・・・・・・・・

夏は一年で一番気温の高い季節で、日照時間が長いので、陽に属します。

人間の身体も自然界と同様に陽が強く、熱を持った状態になります。

熱によって、身体の部分の消耗が激しいので、口が渇く、水分をとる、冷たいものが欲しい、汗が多い、夏バテ、便が硬い、尿が濃いなどの症状がでやすくなります。

陰陽のバランスを維持するには、陰に属する寒涼性の食物を摂るとよいでしょう。

冷房でかえって夏に身体が冷えるというときは、逆に温める食物を摂る必要があります。

五行でいうと・・・・・・・・

火が燃えるような暑さなので、火行に属します。

火行に対応するものには、熱・心・舌・苦味などがあります。

心とは、現代医学でいう心臓、血管のほか、感情や思考なども含まれます。

この時期には、ほてり・動悸・寝付きが悪い・顔が紅潮するなどの症状が現れやすくな

ります。五行のバランスを維持するには、熱をさまし、鎮静効果のある苦味の食物を摂るとよいでしょう。

### ☆ 夏に摂るとよい食材と生薬

体内の熱を発散するもの：菊花・薄荷（ミント）・桑の葉・葛・ゴボウ

熱をさますもの：大麦・小麦・そば・ハトムギ・苦瓜・キュウリ・冬瓜・レンコン・セリ・セロリ・トマト・ナス・カブ・ゴボウ・梨・ブドウ・緑豆・緑茶・ハスの葉・金銀花

清心（心熱をさます）：ハスの実・スイカ・苦瓜・百合根

夏バテになって、元気が不足した場合

気を補うもの：あわ・米・ヤマイモ・ナツメ・ハスの実・ジャガイモ・カボチャ・シイタケ・大豆・豆腐・西洋人参・党参・黄耆・白朮・蜂蜜・豚肉・牛肉・どじょう

夏バテになって、津液が不足した場合

陰を養うもの：ゴマ・黒豆・ヤマイモ・ハウレンソウ・銀耳・蜂蜜・メロン・桃・スイカ・トマト

夏バテになって、身体に湿邪が溜まっている場合

利尿するもの：トウモロコシ・緑豆・小豆・白菜・瓜類

胃の働きを調えながら利尿するもの：大麦・ハトムギ・そば・大豆・豆腐・鯉・ウナギ・カモ・白朮・白扁豆

## レシピ①

### 「とうもろこしとひげの炊き込みご飯」



生のとうもろこしが出回るこの季節しか作れない「とうもろこしとひげの炊き込みご飯」

です。最近注目されているひげは、利尿の働きでむくみの解消に繋がります。

むくみやすい梅雨にお勧めです。また、とうもろこしに含まれるリノール酸は

コレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防になります。

とうもろこしの澱粉からコーンスターチが作られます。コーンスター

チは製紙原料や繊維の糊料としても使われます。また、家畜の餌としても重要であり、アメリカでは実を原料とするストープもあり、用途は大変多いです。近年ではとうもろこしを原料とした消臭剤もあります。

とうもろこし(玉蜀黍)	甘	平	心肺脾胃腎	利水滲湿・健脾安神
とうもろこしひげ(玉米鬚)	甘	平	肝腎膀胱心小腸	利水消腫・退黄(湿熱黄疸)

#### 材料（4人分）

とうもろこし	1本	とうもろこしのひげ	1本分
お米	1カップ半	塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1	水	2カップ

1. 米、とうもろこし、きれいな緑色の部分のひげを用意します。
2. 包丁でとうもろこしの実をそぎます。
3. ひげは1センチ程度に切ります。
4. そいだ実と、ひげ、旨みが出るので、とうもろこしの芯、水、オリーブオイル、塩を炊飯器にセットします。
5. 炊きあがったら、よく混ぜて器に盛りましょう。

#### ワンポイントアドバイス

コーンバターなる美味しい組み合わせの料理があり、バターととうもろこしは相性が良いと思われまます。しかしバターは湿気を体内に停滞させる働きがあると考えるので、梅雨時にとうもろこしご飯を作る場合は、オリーブオイルで作りましょう。

## レシピ②

### 「松の実と茄子とピーマンと豚肉炒め」



季節の野菜を食べるのはそれだけでも養生の理屈にかなっています。松の実は美容効果、ニンニクは強壮効果があります。

松の実	温甘	温	肺肝大腸	益肺潤燥 健脾潤腸
茄子	涼甘	涼	脾胃大腸	清熱止血 消腫利尿
ピーマン	温辛	熱		夏バテ防止 出血性疾患 潰瘍 コレステロール低下 抗ガン作用 便通改善 爪毛の発育促進
にんじん	平甘	平	肺脾胃肝	養血益肝明目 斂肺止咳 健脾化滯
にんにく	温辛	温	脾胃肺大腸	健胃止痢 殺虫 辛温散寒
豚肉	平甘	平	脾胃腎	滋陰潤燥

#### 材料

茄子	2個
ピーマン	大1個
にんじん	1/3本
豚肉	100g
にんにく	1片
松の実	大きじ1
サラダ油	大きじ1
しょうゆ	大きじ1と1/2

1. フライパンにサラダ油をいれニンニクのみじん切りを入れてから火をつけます。
2. 香りが出たら松の実を入れて炒めます。
3. 薄切り豚肉を3cm巾に切る。茄子を縦半分にして薄切り。ピーマンを縦に八つに切る。にんじんも半分に切ってななめ薄切り。
4. 1のフライパンに豚肉を入れて炒め、次に野菜を入れて炒めます。
5. 野菜に火が通ったらしょうゆを回しかけ、炒め合わせて出来上がり。

### レシピ③

#### 「党参・黄耆入りささ身と冬瓜のスープ」(参耆鶏糸冬瓜湯)



このスープは、脾の機能を高めることにより、体内に溜まった余分な水分を除き

肥満を解消します。

党参	甘平	脾肺	補中益気	生津養血			
黄耆	甘温	脾肺	補気昇陽	固表止汗	托毒排膿	利水退腫	
冬瓜	甘寒	肺胃大腸小腸	清熱利水	消腫解毒	生津除煩	止渴	消腫
鶏肉	甘温	脾胃	温中	益気	補精	添髓	降逆

#### 材料

鶏ささ身	400g
冬瓜	400g
党参	6g
黄耆	6g
塩	少々
お酒	大さじ4

1. ささ身は筋を取って千切りにする。
2. 鍋に、党参、黄耆・冬瓜の皮を入れ、水1000ccを加えて、弱火で20分ほど煮出す。
3. 2にささ身の千切り、冬瓜の千切りを加え、お酒、塩で調味する。
4. 冬瓜が透き通ったら火を止める。

## レシピ④

### 「ゴーヤと豆腐と新玉葱の簡単サラダ」



マクロファージの活性を促進し、免疫力を高めて炎症を治める。血圧の降下剤として応用。

血糖値効果作用があるとの報告もある。抗酸化作用・血管老化防止・動脈硬化予防・

血管壁を丈夫にする。ウイルスを抑制。**妊婦・痛風・腎炎の人は控える。**

苦瓜（ゴーヤ）	寒苦	心肺脾胃肝	清暑熱 解毒消腫 清肝火 明目
豆腐	涼甘	脾胃腎	清熱潤燥 生津 解毒
			補中寛胸降濁（胃腸を保養して 気の巡りを良くし、老廃物を排泄する）

#### 材料

苦瓜（ゴーヤ）	1 / 2本
新玉葱	1 / 2個
豆腐	1 / 2丁
削りかつお	小1袋

1. 苦瓜（ゴーヤ）を縦に半分に切り、わたと種を取り除き、薄切りにして、塩少々をふってしばらくおいておく。
2. 新玉葱を縦半分に切り、薄くスライスして塩少々をふっておく。
3. 豆腐は、少し水気をきっておき、粗くつぶす。
4. 沸騰したお湯で苦瓜（ゴーヤ）をさっとゆで、冷水にとり、そして水分をとる。
5. 新玉葱をさっと洗い、水分をとる。
6. サラダボールに3. 4. 5を入れ、上に削りかつおをかけて、食べる直前に、お醤油・ごま油をかける。好みでお酢をかけても良い。

## レシピ⑤

### 「緑豆餡（羹）」に桃の白桃浸け添え



身体の熱を取り除いて、心を助け、渴きを癒す。糖分やコレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇が緩やかになったり、余分なコレステロールを体外に排出する。血圧を下げる。大腸がんを予防する。**脾胃虚寒の慢性下痢には禁忌。**

緑豆

寒甘

心肝胃

清熱解毒

清暑利水

もも（桃）

温甘酸

肺肝胃大腸

益気生津

養陰潤燥

利肺鎮咳

破血消積

寒天（天草・石花菜）

材料

緑豆	300g
砂糖	100g
もも(桃)	1個
水	400cc
寒天	4g
塩	ひとつまみ

1. 緑豆は水に20分ほど浸し、水気をきる。
2. 鍋を火にかけて、緑豆がやわらかくなるまでコトコト煮る。
3. 緑豆を指で潰してすぐに潰れるくらいにやわらかくなったら、鍋の水を切り砂糖・塩を入れる。
4. 再び火にかけて、底の部分を焦がさないように注意して混ぜる。
5. 鍋に水を入れ、沸騰させて火を弱める。
6. 5に寒天パウダーを入れ溶かす。
7. 6に緑豆を入れ、ゆっくりかき混ぜる。このみで塩を少々入れても良い。
8. 火から下ろし、タッパやガラスの入れ物に入れ、冷水又は法令剤の上で粗熱をとる。

寒天の上手な溶かし方

1. 水に寒天パウダーを入れ、火にかける。
2. 細かな泡が立ち、沸騰してきたら、吹きこぼれないように火加減に注意して、**さらに1～2分程沸騰**させて寒天をよく煮溶かします。  
しっかり煮溶かすのが、寒天を固めるコツです。