

今回のテーマは ^{やくぜん}薬膳 です。

お食事たより

令和4年
NO.9

薬膳とは

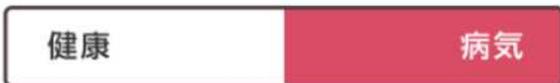
東洋医学の理論(医食同源=薬物と食物の源は同じである)に基づき「未病」を改善することを目的とした食事です。

「未病」とは？



未病改善ヒーロー ミビョーマン

明確に区別できるものではない



健康と病気の間を連続的に変化する状態が「未病」



神奈川県では、心身の状態を健康と病気の二分論の概念ではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この間(なんとなく体調がすぐれないけど病気とは言えない状態)を「未病」としています。「未病改善」のため、薬膳では体調や季節に適した食材を選んで使います。

食材の機能について

※詳しくは県ホームページのサイト内検索(薬膳料理のつくりかた)をご覧ください。

作用…カラダへの作用(10種類:気を補う・気を巡らせる・気の流れを直す…他)。

性…身体を温めたり、冷やしたりする機能。



涼寒の食材

身体を冷やし、熱を除く
毒を排泄し、便通を整える

平の食材

熱・寒に偏らない
滋養強壮作用あり

温熱の食材

身体を温めて、冷えを除く
痛み止め、気・血の巡りをよくする

～冬場の体調不良の改善を促す～

薬膳レシピ ※マークは性のカラダを温める食材。

① 神仙がゆ



【材料】	5人分
米	1カップ
水	10 カップ
長ねぎ 	1～1.5 本
しょうが 	10g
塩	少々

【作り方】

- ①米は1時間前に洗い上げておく。
- ②生姜はみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③米に水と長ねぎの根(ひげの部分。作用が強いのでよく洗い使用)と、白い部分を加えて強火で煮る。沸騰したらしょうがを加え、弱火でねっとりするまで煮る。最後に長ねぎの青い部分を散らす。

② 薬膳なます

【材料】	4人分
大根	200g
にんじん	60g
塩	少々
白きくらげ※	5g
干椎茸	2 枚
油揚げ	1 枚
砂糖	少々
しょうゆ	少々
しょうが 	10g
すりゴマ	20g
砂糖	大さじ 1 杯
しょうゆ	大さじ 1 杯
酢 	大さじ 2 杯
松の実 	20g

【作り方】

- ①大根とにんじんは千切りにし、合わせてボールに入れ、少量の塩をふり、手でよくもむ。
- ②白きくらげは、水で戻し、軽くゆでたらザルで水気をきって千切りにする。
- ③干椎茸は、水で戻した後に千切り(戻し汁は残しておく)。油揚げは縦半分に切り、千切りにする。
- ④③を干椎茸の戻し汁・砂糖・しょうゆで煮る。
- ⑤しょうがは、千切りにして A に漬ける。
- ⑥①の水気をしぼり、②④と混ぜ合わせ、全体を⑤で合える。最後に松の実を散らす。



※白きくらげは薬膳の定番。呼吸器の強化、のどや肌の乾燥に作用するとされています。

【注意】内服薬を使用している場合は、医師・薬剤師と相談して、食べ合わせはいけない食材等を確認してください。

【参考】

神奈川県ホームページ

<https://www.pref.kanagawa.jp>

未病を改善 おいしい薬膳 レシピブック

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/64310/recipe_book.pdf

地域食生活対策推進協議会作業部会「お食事たより No. 9」

原稿作成：特別養護老人ホームひまわりの郷 管理栄養士 有山由紀子

発行元 厚木保健福祉事務所大和センター 保健福祉課

〒242-0021 大和市中心 1-5-26

電話 046-261-2948