

簡単・薬膳でいきいき元気！

管理栄養士
国際中医薬膳師
前田八代子

～夏の養生～立夏5月5日から立秋8月8日の前日までを夏とします。

中医学で夏は五臓のうち「心」と関係性が強い時期と考えられています。

暑さで「心」がバランスを崩し、体に熱がこもって、ほてりや熱感、のどの渇き、睡眠障害などが起きやすくなります。さらに「脾」と呼ばれる胃腸の働きが落ち、身体に水が溜まりやすくなります。

Pickup

にがうり



夏のほてりを鎮める作用が強く夏に消耗されやすいビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素も豊富に含みます。また、苦みには解毒作用があり、デトックス効果が期待できます。夏バテ解消！

とうもろこし



自然な甘みには気を補う作用があり、胃腸の働きも高めます。また、水分代謝を促進するのでむくみや高血圧の予防にもよいでしょう。芯にも薬効があるので、↓のレシピはおすすめです！

だいず



気を補って消化機能を高め、消化不良やお腹のハリ、疲労を回復します。また、豆腐や豆乳はカラダの余分な熱を取り除き潤いを与えて、のどの渇きや下痢の改善にも効果的です。



◆にがうりの酢の物(4人分)

【材料】にがうり1/2本、セロリ1本、白きくらげ(乾燥したもの)10g、**かんたん八方酢**大3、砂糖大2、めんつゆ大1、塩適宜
 【作り方】①白きくらげは水に戻して汚れをとる。石づきの黄色い部分を取り除く。沸騰させたお湯で1分茹でる。②ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをスプーンでとる。斜めうす切りにし、塩でもむ。熱湯でさっと茹で冷水にとる。③セロリは筋を取り、斜め切りにする。④甘酢に材料を漬け込む。

◆とうもろこしご飯(4人分)

【材料】とうもろこし1本、米2合
 【作り方】①とうもろこしは3等分に切り分けてから実をそぎ落とす。②炊飯器に米を入れ、2合の目盛りまで水をいれる。③とうもろこしの実を加えてさっと混ぜ合わせ、とうもろこしの芯を上のにのせて炊飯する。④炊き上がったら芯を取り除き、軽く混ぜ合わせ少し蒸らしたら出来上がり。

◆豆と夏野菜のキーマカレー(4人分)

【材料】豚ひき肉200g、玉ねぎ½個、なす½本、ズッキーニ½本、赤パプリカ½個、トマト水煮1缶、**蒸しミックスビーンズ**85g、ココナッツミルク100cc、にんにく・生姜各1片○スパイス【A】クミン・コリアンダー・カルダモン各小さじ1と½【B】ターメリック・ナツメグ・チリペッパー各小さじ1と½
 【作り方】①玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切り、なす・ズッキーニ・赤パプリカは1cmの角切りにする。②フライパンにサラダ油をひき、スパイス【A】を入れ中火で香りが立つように炒める。③玉ねぎ、にんにく・しょうがを加えて、玉ねぎがめく色になるまで炒める。④豚ひき肉、スパイス【B】、なす、ズッキーニ、赤パプリカ、蒸し大豆、塩小さじ1を加えて炒める。⑤豚ひき肉に火が通ったら、トマトの水煮とココナッツミルクを加えて、中火で煮込む。

青字の商品は
健康館へ♪『小麦粉不使用&
ノンオイル』で
夏の胃腸に
優しく美味しいスパイスの代わりに！
MUSO本格カレーペースト

180g ￥864(税込)