

身近な
食材で
できる!

薬膳からみた夏バテ対策

薬膳とは

中医学(中国で発達した医学)の考え方に基づいた食事で、健康の保持増進や体調不良改善を目的としたものです。古くから中国にある、『体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としない』という薬食同源の考えが基本にあります。



「薬膳」というと、
このような食材を使う
イメージはありますか?



あるある!
あるわよ~

左のような食材を使うこともありますが、**薬膳は、日頃食べている人参や大根のような身近な食材から摂ることができます。**食材一つ一つに効能があり、体質や症状に合わせて選ぶことで、健康維持に役立つとされています。

夏が旬の野菜や果物は、**暑い夏を乗り切るため、体にこもった熱を取り除き、むくみを解消し、喉の渇きを癒す効能があるものがたくさんあります。**



中医学の基本概念 気 血 水

(例:「トマト」の効能 ⇒ 汗で失われた水分を補い、体のほてりを解消する)

血

全身に栄養を運ぶ血液

気

生命活動のエネルギー源
※細胞や血液中の水分、汗、リンパ液、涙、唾液、尿等

水

血液以外の水分

中医学では、身体は「気・血・水」という3つの要素で構成され、これらがお互い協調し合って体内をスムーズに巡ることで生命活動を維持している、と考えられています。四季の移り変わりや環境の変化、生活習慣の乱れ等で、どれか一つでも偏ったり崩れてしまうと、肩こりや不眠、むくみ、倦怠感等の不調や病気の原因になるとされています。

夏バテ、あなたはどのタイプ?!

薬膳の点から、夏バテの症状は**3つ**に分けられる!

タイプ① 元気が出ない
食欲不振、多汗
だるい、疲労感

タイプ② のぼせ、口が渇く
手足がほてる
イライラ、頭痛

タイプ③ 消化不良、腹痛
軟便や下痢
むくみ、倦怠感

タイプ① 元気が出ない、食欲不振、多汗、だるい、疲労感

身体の状態

暑くて汗をかくことで、
体に必要なエネルギー(気)が不足している

こんなときは!

体を温める食べ物を
中心に、エネルギーを
補いましょう!

おすすめ食材 体を温め、
気(エネルギー)を補う食材を

ライフスタイル

- 睡眠を十分にとり、早寝早起きをする。
- ヨガやウォーキングなど軽めの運動を。



卵とえびの中華炒め

えび・長芋は、食べるとすぐに気が補える食材!

材料(3~4人分)

作り方

- むきえび..... 100g
- 下味/片栗粉: 大さじ2/3、酒: 小さじ1、塩: ひとつまみ
- 長芋..... 150g
- そら豆..... 100g
- にんにく..... 1片
- 卵..... 2個
- 油・塩・こしょう 適量

- ①むきえびは背ワタを取り、塩水(分量外)で洗い、下味をからめる。
- ②長芋は厚さ1cmの半月切り、そら豆は約2分塩ゆでして皮をむく。にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、塩・こしょうをした溶き卵を入れ、半熟になったら一旦取り出す。
- ④油を少し足してにんにくを炒め、香りが出たらえびを入れ、色が変わったら長芋を加えて約2分炒める。
- ⑤そら豆と③の卵を入れ、【A】で味つけをする。

- 【A】●顆粒中華スープの素..... 小さじ1/2
●酒..... 大さじ2
●塩..... 適量

肉・魚介	牛肉、鶏肉、羊肉、えび、あじ、うなぎ、かつお
芋類	里いも、じゃがいも、山芋
豆類	枝豆、そら豆、大豆
乳・卵	牛乳、うずら卵、鶏卵
野菜	かぼちゃ、きのこ類、しょうが、玉ねぎ、にら、にんにく、ねぎ、ブロッコリー
果物	ぶどう、桃、りんご
穀類	米、ひえ、もち米
お茶	ほうじ茶、紅茶、薄い緑茶
その他	シナモン、栗、くるみ

避けたいもの

- 体を冷やすものや、消化しにくい生ものはなるべく避ける。
- 油っぽいもの、甘いものを摂り過ぎない。