



薬膳カレー

(4人分)

材料	分量	目安量
にんにく	5g	1片
生姜	20g	2/3個
カレールー	100g	1箱
シナモン	1本	2g
ターメリック	5g	小さじ1
ナツメ	3g	5~6個
クコの実	20g	大さじ1
まつの実	20g	大さじ1
ジャガイモ	200g	大1個
人参	100g	1/2本
トマト	200g	1個
玉ねぎ	100g	1/2個
鶏もも肉	100g	1枚
ローリエ		

- 【作り方】** ⏰ 50分
- ① にんにく、生姜、ゆむきしたトマト、玉ねぎをみじん切りにしておく。
 - ② 人参、ジャガイモは一口大に切る。
 - ③ 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうターメリックで下味をつけておく。
 - ④ 鍋ににんにく、生姜を入れてよく炒め、玉ねぎを入れてさらにしんなりするまで炒める。
 - ⑤ 人参、ジャガイモを加え、炒める。
 - ⑥ ③の鶏肉を焦げ目がつくまで炒める。
 - ⑦ トマト、ローリエを加え、さらに弱火で炒める。
 - ⑧ 分量の水を入れ、シナモン・ナツメグ・松の実を入れて、あくをとりながら15分ほど煮込む。
 - ⑨ 火を止め、カレールーを溶かし入れる。
- ★**作り方のポイント** ★★★★★
 普段のカレーにちょっとした香辛料やハーブを加えるだけで、体に良いカレーに早変わり☆

サラダヨーグルト

(4人分)

材料	分量	目安量
セロリ	20g	1/5本
きゅうり	100g	1本
パイナップル	50g	(缶)2枚
くるみ	40g	大さじ4
パプリカ	20g	1/2個
A		
プレーンヨーグルト	120cc	1と1/5カップ
レモン汁	15cc	大さじ1
砂糖	12g	大さじ1
塩	2g	小さじ1/2
胡椒	1g	少々
オリーブオイル		少々
パプリカ粉		少々

- 【作り方】** ⏰ 15分
- ① セロリは筋を取って角切り、少し塩もみしておく。パイナップルときゅうりは角切り、くるみは炒って粗きざみにする。
 - ③ Aを混ぜあわせておく。
 - ④ 材料をヨーグルトソースで和え、器に盛る。
 - ⑤ 最後にパプリカを散らす。
- ★**作り方のポイント** ★★★★★
 お好みの赤・黄・緑の果物や野菜を揃えれば、自分流のサラダにアレンジできます☆

1人分の栄養成分	
エネルギー	384kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	21.9g
食塩	3.2g

たから健康レター

第6号
2008/9

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

P. 1~P. 2

簡単薬膳

今月のレシピ

P. 3 薬膳カレー
 サラダヨーグルト



発行元：株式会社トラストファーマシー
 住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
 プリモプラート3F
 TEL：03-5958-3137
 FAX：03-5958-3138
 HP：http://www.trust-ph.jp/



『薬膳』というと皆さんでしたら、どんなイメージをお持ちですか？

家庭料理にはなじみにくい、苦そうとかおいしくなさそうというようなイメージをお持ちの方が多と思います。でも実は、普段何気なく口にしている食材の中にも薬膳の考え方に通じるものがたくさんあります。ということは、薬膳は誰にでも簡単に取り入れられるものなのです。

薬膳とは

薬膳とは中医学理論に基づいて作られた食事、病気の予防、回復を助け、健康を維持するための**おいしい食事**のことです。薬膳が普通の料理と違うところは、食材の効能を重視しながらその季節に合った料理を選んでいくことにあります。

でも、よく考えてみてください！日本の伝統食も、その時期に取れた食材を巧みに調理し、食卓を彩ってきました。このように考えると、**薬膳も、少し身近なもの**に感じられると思います。

食性と食味

薬膳は中医学理論の「**陰陽五行説**」を基にしています。

ここでは、特に大切な食物の性質(食性)と味(食味)の組み合わせについて取り上げてみます。

1. 食性(五性)

食べ物は「**熱性**」「**温性**」「**平性**」「**涼性**」「**寒性**」の5つの性に分けることができます。

これを**食性(五性)**といいます。

食性とは、その食べ物を食べたときに、体がどのような状態になるかを表し、**体を温める効果のあるもの**を「**熱性**」「**温性**」の食べ物と呼び、逆に**体を冷やす効果のあるもの**を、「**涼性**」「**寒性**」の食べ物と呼びます。また、このどちらにも**あてはまらないもの**を「**平性**」の食べ物と呼びます。「平性」の食べ物は、毎日いただいても、特に注意を払う必要がなく気軽に食べてよいものとされています。日常、私達が食べているものの中の7割は「平性」の食べ物です。

冬の寒い時期は、**体を温めるために**、「**熱性**」や「**温性**」の食べ物を、夏の暑い時期は**体の熱を取り、涼しくするために**「**涼性**」や「**寒性**」の食べ物を食べると良いと解釈していただければ良いでしょう。

ただし、その人の体質も無視できません。例えば冷え性の人が夏だからといってむやみに「**寒性**」や「**涼性**」のものばかり食べると、かえって**体調を崩す**こともありえます。

2. 食味(五味)

食べ物には「**酸**」「**苦**」「**甘**」「**辛**」「**鹹(塩辛い)**」の5つの味があります。これを**五味**といい、それぞれが人間の五臓の働きとつながるという法則があります。

●酸味(さんみ)

収れん作用がある。だらだらした体調や内臓機能を引き締める働きがある。また、汗が出すぎる時や下痢、頻尿を抑える効果もある。

●苦味(くみ)

体の熱を取り、体に余っている水分を感想させ、高ぶった気を落ち着かせたり、解毒の作用がある。おできや炎症にも効果がある。

●甘味(かんみ)

栄養分を補給したり、消化機能を穏やかにさせる効果がある。また、痛み、けいれん、緊張を和らげる効果がある。

●辛味(しんみ)

発散や発汗を促し、気のめぐりや血液のめぐりをよくする働きがある。

●鹹味(かんみ)

筋肉のこわばり、塊などを軟らかくしたり、腫れ物やしこりなどを散らす働きがある。

食べ物の性質一覧

食べ物の性質を一覧にしてみました。

食品の性質は即効性はありませんので、普段から少しずつ取り入れるようにして下さい。

	寒・涼 (体を冷やす)	平 (どちらでもない)	温・熱 (体を温める)
酸	トマト、オレンジ キウイフルーツ	ブドウ パイナップル	さくらんぼ、もも らっきょう
苦	にがうり、柿	銀杏	アスパラガス
甘	大麦、小麦、そば 緑豆、白菜、ナス きゅうり、レタス れんこん、冬瓜 バナナ、スイカ、梨	米、大豆、黒豆 とうもろこし キャベツ しいたけ、豚肉 うなぎ	もち米、かぼちゃ 栗、海老、杜仲 くるみ、松の実
辛	大根、セロリ	里芋	にら、ねぎ、玉ねぎ 唐辛子、しょうが
鹹	昆布、わかめ	ほたて、イカ	ナマコ

【参考図書】

○源草社

「薬膳素材辞典—健康に役立つ食薬の知識—」

○日房出版社

「家庭薬膳 FOUR SEASONS」

