

身近な
食材で
できる!

薬膳からみた夏バテ対策

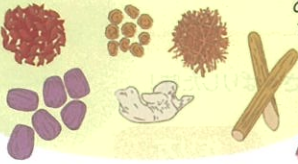
薬膳とは

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
イメージはありませんか?

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。**



(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)

中医学の基本概念 気 血 水



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
手足がぼてる
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

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。

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



タイプ② のぼせ、口が渇く、手足がほてる、イライラ、頭痛

身体の状態

汗で体内の水分やミネラルを大量に失い、「水」の不足で脱水症状に近い状態を起こしている。

こんなときは!

体に余分な熱がこもっているため、潤いを補いましょう!

おすすめ食材

体のほてりをしずめ、潤いを補充する食材を

肉・魚介	豚肉、鴨肉、あさり、牡蠣、しじみ、はまぐり、ほたて、太刀魚
芋類	山芋
豆類	豆腐、豆乳
乳・卵	牛乳、うずら卵、鶏卵
野菜	アスパラガス、オクラ、きゅうり、ズッキーニ、セロリ、とうがん、トマト、苦瓜、白菜、蓮根
果物	梨、すいか、バナナ、メロン、りんご、レモン
穀類	大麦、黒米
お茶	ほうじ茶、ミント茶、緑茶
その他	松の実、くこの実、ごま、はちみつ

避けたいもの

体に熱をもつような唐辛子、こしょう等の香辛料や、にんにく、生姜などの薬味は控えめに。

ライフスタイル

- 睡眠を十分にとる。眠れなくても身体を横にして休める。
- 通気性の良い服を選び、炎天下に出る時は、日傘や帽子等を使い水分をこまめに摂る。

トマト冷奴 手軽で、さっぱりした味!

材料 (1人分)

- 豆腐……………150g
 - トマト……………50g(1/4個)
 - 青じそ……………2枚
 - セロリ……………10g(5cm程度)
- [A] ●ぼん酢……………小さじ2
●ごま油……………小さじ1/2
●すりごま……………小さじ1

作り方

- ① トマトは、1cmの角切り、青じそは千切り、セロリは粗いみじん切りにする。
- ② ボウルに[A]を入れて混ぜ、①と合わせる。
- ③ 水を切った豆腐に②を乗せる。

タイプ③ 消化不良、腹痛、軟便や下痢、むくみ、倦怠感

身体の状態

冷たい物の摂り過ぎ、長時間の冷房等で胃腸機能が低下し、水分の代謝も悪く、むくんでいる。

こんなときは!

水分代謝を促し、余分な水分を排出しましょう!

おすすめ食材

利水・利尿作用のある食材を

肉・魚介	鴨肉、あさり、しじみ、くらげ、ほたて、すずき、鯛
芋類	里いも
豆類	小豆、枝豆、そら豆、大豆、豆腐、緑豆春雨
野菜	アスパラガス、オクラ、きゅうり、ズッキーニ、冬瓜、とうもろこし、なす、レタス、きのこ類
果物	すいか、ぶどう、バナナ、メロン
海藻	青のり、昆布、ところてん、わかめ
穀類	大麦、はと麦
お茶	緑茶、紅茶、ウーロン茶、プーアル茶
その他	山椒、とうがらし

避けたいもの

アイスクリームや冷たい飲み物等は、体を冷やし胃腸機能をより悪化させるため、なるべく温かいものに。

ライフスタイル

- 冷房下で冷えやすい首や腰、足首はしっかりガードして、体の冷えを防ぐ。
- なるべく長めにゆっくり入浴する。(38~40度のお湯に約20分浸かるのがおすすめ)
- 睡眠を十分にとる。
- 体力を消耗しない程度に、ウォーキング等の適度な運動で、発汗を促す。

簡単!レンジでアクアパッツァ

余分な水分排出に、とくにあさはりはおすすめ!

材料 (2人分)

- あさはり……………約10粒
- 鯛……………2切れ(今回は刺身用の鯛100gを使用)
- ミニトマト……………6個
- アスパラガス……………3本
- にんにく……………1片
- 塩・こしょう……………適量
- 白ワイン(又は酒) ……大さじ2
- オリーブ油……………大さじ1

作り方

- ① あさはりは砂抜きをする。
- ② ミニトマトは半分、アスパラガスは3等分、にんにくは薄切りにする。
- ③ 鯛は塩こしょうを適量ふっておく。
- ④ 耐熱容器に、①②③と白ワイン、オリーブ油、水(大さじ2)を入れてラップをかけ、レンジ600Wで4~5分加熱し、塩・こしょうで味を調える。



夏バテのおすすめ食材には、たしかに夏が旬の野菜や果物が多いわね。旬の食材って、その季節を乗り切るために大切なのね。

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。