

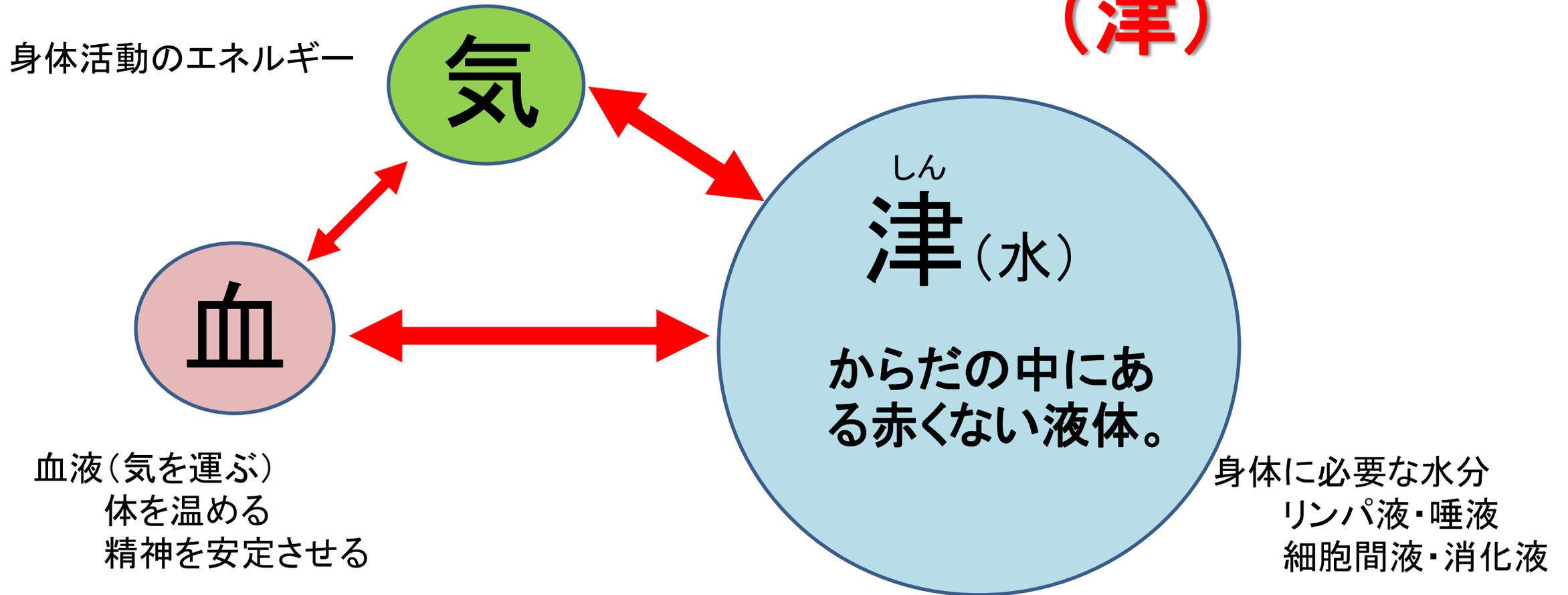
誰でも・どこでもできる
薬膳料理と健康づくり

～免疫力を高める秋から冬の薬膳料理～

講師 渋谷久恵

第2回 今日のテーマ

体の中の水分 (津)



気・血・津液を充実させ、よく巡らせる、肺を守る大切なこと

1: 食事に配慮しましょう

バランス良い食事

2: 規則正しい生活リズムを持つ

適度な運動 睡眠不足にならない 過労を避ける

ストレスは胃腸の不調に直結

3: 胃腸をいたわる

濃い味付け・油の多い献立を控える

・ 秋に用いたい薬膳食材

体を潤す食材: 豚肉 ほたて 卵 牛乳 春菊
菊花 レンコン 大根 豆腐
松の実 白きくらげ ごま ゆり根
柿 梨 ゆず みかん ブドウ 等

気を補う食材: 山芋 穀類 豆類 茸類 等

・ 柿と春菊のごま酢和え

【材料】

白きくらげ	5g
柿	1/2個
春菊	1/2束

A	白すりごま	大匙3
	酢	大匙1
	だし	大匙2
	しょうゆ	大匙1
	砂糖	小匙1

【作り方】

- ① 柿は皮をむきいちょう切りにする
春菊はゆでて3cmに切る
白きくらげは水でもどしてゆでてから一口
大にちぎる
- ② Aの材料を合わせてゴマ酢を作り①をあ
える

・きのこたっぷり汁

【材料】

エノキ茸	50g
椎茸	50g
しめじ	50g
舞茸	50g
山芋	100g
人参	50g
かつおだし	3カップ
塩	
薄口しょうゆ	
青ネギ	適宜

【作り方】

- ① 茸は食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。
- ② 山芋はひげ根を取り、一口大に切る。
- ③ 人参はいちょう切りにしておく。
- ④ 鍋に冷たい出汁と①をいれ、ゆっくりと加熱する。
煮立ったら、②③をいれ柔らかくなったら味を調える。
- ⑤ 器に盛り、仕上げに刻んだ青ネギを散らす

誰でも・どこでもできる薬膳料理と健康づくり
～免疫力を高める秋から冬の薬膳料理～

次回 第3回 秋本番の薬膳

薬膳健康づくり研究会

お問い合わせ

<https://yakuzenkenko.org>

薬膳健康づくり研究会