

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 伊藤寛子

今日のテーマ

薬膳とは

**元気の基は食事から
生涯現役のための食養生**

免疫とは

**自分で作る生きる力
気・血・津液のバランスが大事**

生きる力

気 = 先祖伝来の生命力・・・先天の精
自分で作る生命力・・・後天の精

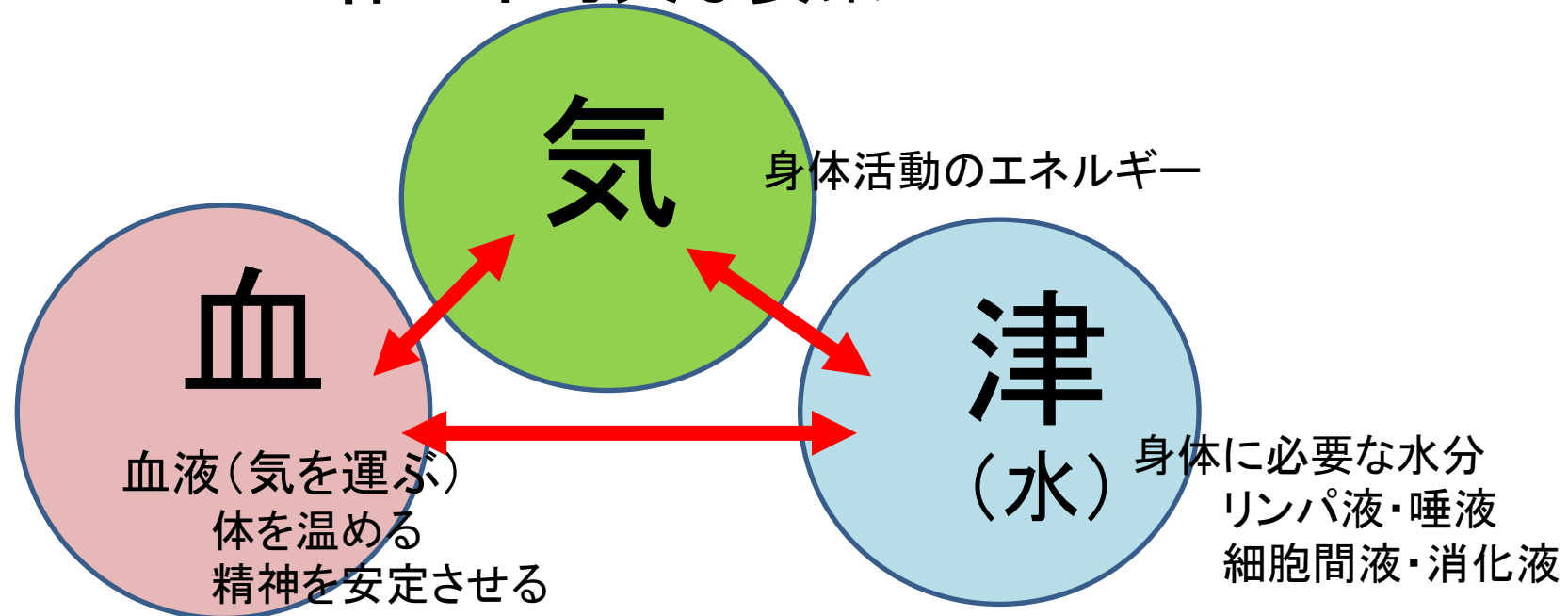
腎に蓄えられている
自分で食べたもの
消化吸収された栄養素

+

呼吸 (きれいな空気)



体に不可欠な要素



今日の薬膳料理

- ・ 雑穀ご飯と薬膳チャツネカレー
- ・ 干しぶどう入り甘酢らっきょう

薬膳チャツネ

【材料】

なつめ(種なし)	50g
さんざし	20g
陳皮(みかんの皮)	5g
クコの実	30g
水	500ml

【作り方】

- ① 材料はさっと洗って水で戻しておく。
なつめとさんざしは粗みじんにする。
(種があれば除く)
- ② 材料を500mlの水で柔らかくなるまで
煮詰め(約10分)冷めたらミキサーにかける。

本日の薬膳料理材料

雑穀ご飯と薬膳チャツネ入りカレー

【材料】

ご飯	1人分
松の実	適量
カレー	1人分
蓮根	20g
薬膳チャツネ	大さじ1

【作り方】

- ① 蓮根は皮を剥き、3～5ミリにスライスし4等分にし、電子レンジに1分半かける。
- ② カレーを鍋に入れ、①と薬膳チャツネを入れ、温める。
- ③ ご飯を盛り、松の実を振り、②を盛りあわせる。

干しぶどう入り甘酢らっきょう

【材料】

甘酢らっきょう(市販)	1袋
漬け汁	
干しぶどう (クコの実)	適量

【作り方】

- ① 市販の甘酢らっきょうに漬け汁ごと器に移し、干しぶどうを入れる。

※甘酢に漬かった干しぶどうやクコの実
はサラダのトッピングにも

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2回 津液について

薬膳健康づくり研究会