

## テーマ：夏の薬膳（利湿健脾）

### 利湿健脾とは：

「体の余分な水分を取り除き、胃腸の働きを整える」こと。夏は外因として湿邪が多い。また、陰虚による瘀血にもなりやすい。そのため、適切な代謝が必要。また、冷たい物を摂取したり体温を一定に保とうとするためにエネルギーを消費したりすることで脾臓が疲れやすい。消化に良い穏やかなもので補う必要がある。

### 考えられる原因：

湿気が多い/暑い/冷たいものを摂取する/外気が暑い/室内は空調が効いているため寒暖差が生じる

### 養生法

#### 食

消化に良い栄養が多いものを摂取する

冷たいものを取りすぎない

油っこいものを取らない

#### 心

経口薬に頼りすぎない

時間にゆとりを持つ

#### 生活

朝ごはんは食べる

汗をしっかりとかく

ゆっくり食事を楽しむ

適度な運動（座りっぱなしにならない）

メニュー名：白身魚のカルパッチョ

目的：内臓の冷えを取り消化力を高める

|   |              |
|---|--------------|
| 君 | タイ           |
| 臣 | セロリ          |
| 佐 | 桃、白ワインビネガー   |
| 使 | オリーブオイル、はちみつ |

4 人分

| 材料       | 分量    | 性味     | 帰経     | 効能                             |
|----------|-------|--------|--------|--------------------------------|
| 白身魚      | 200 g | 微温/甘   | 腎・脾・胃  | 健脾、利水                          |
| セロリ      | 5cm   | 涼/甘苦   | 肝・胃・肺  | 理湿、安神                          |
| もも       | 1/4個  | 温/甘酸   | 肝・肺・大腸 | 口渴                             |
| オリーブオイル  | 大3    | 平/甘酸辛渋 | 肺・胃    | 清肺、利咽、止咳、潤燥、通便、利血              |
| 白ワインビネガー | 大1    | 温/酸苦   | 肝・胃    | 活血、化瘀、消食、消腫、軟堅、解毒/消化不良、食欲不振、口渴 |
| はちみつ     | 少々    |        |        |                                |
| 塩・こしょう   | 少々    |        |        |                                |
|          |       |        |        |                                |
|          |       |        |        |                                |
|          |       |        |        |                                |
|          |       |        |        |                                |
|          |       |        |        |                                |
|          |       |        |        |                                |
|          |       |        |        |                                |

＜下準備＞

- ・魚は薄切りにしお皿に並べる
- ・セロリ、桃は5mm角に切る
- ・ドレッシングを作っておく

＜作り方＞

- ・食べる直前に魚に軽く塩こしょうをする
- ・セロリ、ももを乗せる
- ・ドレッシングをかける

メニュー名： おから

目的： 熱を冷まし、潤いを補う

|   |      |
|---|------|
| 君 | 豚挽き肉 |
| 臣 | おから  |
| 佐 | ネギ   |
| 使 | だし   |

人分

| 材料     | 分量     | 性味    | 帰経    | 効能                        |
|--------|--------|-------|-------|---------------------------|
| おから    | 150 g  | 涼／甘   | 心・大腸  | 清熱・止血・脾胃の機能向上             |
| 豚挽き肉   | 150g   | 微寒／甘咸 | 脾胃腎   | 滋陰・補腎・潤燥・養血／陰虚症・乾燥便秘      |
| 人参     | 1/2本   | 平／甘   | 肺脾肝   | 健脾・滋陰・補血・明目／陰虚症・血虚症・ドライアイ |
| ネギ     | 1 本    | 温／辛   | 肺胃    | 理気・解毒                     |
| 生しいたけ  | 6 枚    | 平／甘   | 胃肝    | 益気・養肝／気虚症・老化・精神疲労         |
| 和風出汁   | 1.5カップ |       |       |                           |
| ※てんさい糖 | 大3     | 平／甘   | 脾胃肝肺  | 活血化瘀・理気／気血瘀症              |
| ※しょう油  | 大1.5   | 寒／咸   | 胃脾腎   | 清熱・解毒・解鬱                  |
| ※塩     | 小1/2   | 咸／寒   | 胃腎大小腸 | 涼血・解毒                     |
|        |        |       |       |                           |
|        |        |       |       |                           |
|        |        |       |       |                           |
|        |        |       |       |                           |

<下準備>

・人参は千切り、ネギは小口切り、生椎茸がスライスしておく

<作り方>

- ・鍋に油をしき、豚挽き肉を炒める
- ・色が変わってきたら※を入れ軽く混ぜ合わせる
- ・切った野菜を入れた後おからを入れる
- ・出汁を入れ水分がなくなるまで炒め煮をする

テーマ： 夏養生

メニュー名： すいかの皮のスープ



目的： 体を温めながら熱を下げ利尿効果を出し  
補気する

|   |            |
|---|------------|
| 君 | スイカの皮      |
| 臣 | 玉ねぎ・生姜     |
| 佐 | 手羽中・なめこ・木耳 |
| 使 | 酒          |

4人分

| 材料    | 分量        | 性味    | 帰経    | 効能                      |
|-------|-----------|-------|-------|-------------------------|
| すいかの皮 | 300 g     | 寒/甘   | 心胃膀胱  | 清熱・解暑・除煩・止渴・利尿          |
| 手羽中   | 12本       | 温/甘   | 脾胃    | 温中・益気・益精・填髓             |
| 木耳    | 10 g      | 平/甘   | 胃大腸   | 涼血・止血・養血・理血・潤肺・止咳・通便・抗癌 |
| なめこ   | 100 g     | 平/甘渋  | 脾腎心   | 益気・化痰・補腎                |
| 玉ねぎ   | 1/2 固     | 温/辛   | 肺     | 理気・化痰・健胃・燥湿・解毒・活血       |
| ハスの実  | 20粒       | 平/甘渋  | 心脾腎   | 養心・益腎・補脾・渋腸・固精・止血       |
| 生姜    | 10 g      | 温/辛   | 肺脾腎   | 發表・解表・温中・止嘔・温肺・止咳・解毒    |
| 水     | 1000cc    |       |       |                         |
| 酒     | 25cc      | 温/甘辛苦 | 心肝肺腎  | 温経・通経・理気・活血・散寒・止痛・沢膚・燥湿 |
| 塩     | 3 g (小1/2 | 寒/鹹   | 胃腎大小腸 | 清熱・涼血・解毒・涌吐             |
|       |           |       |       |                         |
|       |           |       |       |                         |

<下準備>

- ・スイカの皮の緑の固い部分をむき、食べやすい大きさに切る。
- ・生姜をすりおろす。
- ・玉ねぎをスライスし、なめこの石づきを取り除く。

<作り方>

鍋に油を熱し、手羽中をほんのり色づく程度に炒める。

水・酒を入れ塩以外残りの材料をすべて入れて煮る。

沸騰前にあくができれば取り除いてください。

火が通ったら塩を入れて、味を整えて下さい。

メニュー名： とうもろこしのおかゆ

目的： 潤いを与える食材で暑さ、発汗による渴きを補う

|   |            |
|---|------------|
| 君 | とうもろこし（清熱） |
| 臣 | 米（補中益気）    |
| 佐 |            |
| 使 | 塩（涼血）      |

人分

| 材料     | 分量     | 性味   | 帰経    | 効能                 |
|--------|--------|------|-------|--------------------|
| とうもろこし | 1本     | 平／甘  | 大腸胃   | 清熱・和胃・利水 / むくみ・高血圧 |
| 米      | 1合     | 甘苦／平 | 脾胃肝   | 補中益気・健脾和胃          |
| 水      | 1800cc |      |       |                    |
| 塩      | 適量     | 咸／寒  | 胃腎大小腸 | 涼血・解毒              |
| くろこしょう | 適量     | 熱／辛  | 胃大腸   | 温中・行気／腹の冷え         |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |
|        |        |      |       |                    |

<下準備>

- ・とうもろこしは皮とひげを剥き、芯から実を外す
- ・米はよく洗いを切っておく

<作り方>

- ・厚手の鍋に分量の水と米ととうもろこしの実、半分に切った芯を入れ火にかけ、強火→弱火にする
- ・約40分経ったら火を消し、30分蒸らす
- ・塩で味を調え、黒こしょうを振る

メニュー名：

目的：

|   |  |
|---|--|
| 君 |  |
| 臣 |  |
| 佐 |  |
| 使 |  |

人分

| 材料 | 分量 | 性味 | 帰経 | 効能 |
|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |

<下準備>

<作り方>