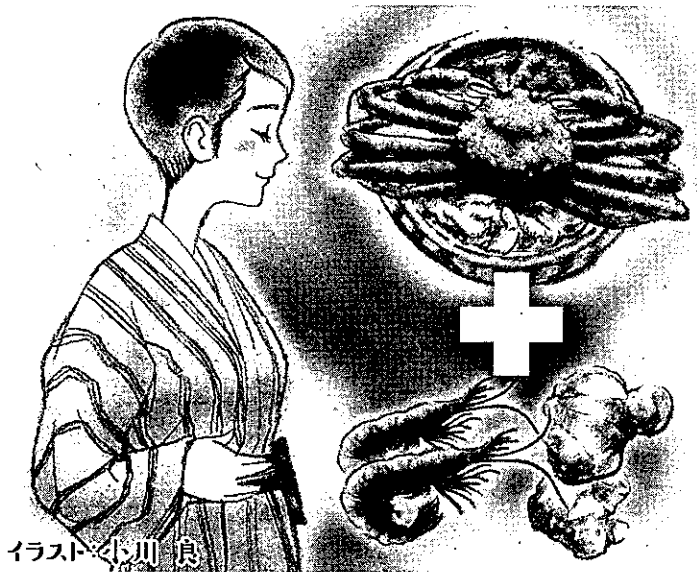


カニツアー、おなかの冷えにご注意



冬の風物詩といえば温泉とカニ。雪を見ながら温泉に入ったり、カニ鍋をいただいたりするの、寒い季節の醍醐味ですよね。待望の冬がやってきたと喜んでいる方もいらっしゃるのではなにかと思いませんか。

なかの冷え。車内でビールを飲んで旅館でカニをたくさん食べ、緑茶を飲んで一服すると、おなかか冷えてきます。カニ鍋を食べると体感的には温まりますが、実はカニは冷やす食べ物です。いくらお鍋が熱くても、カニ自体は体を冷やします。緑茶も同じく、温かくても冷やす性格は変わりません。

さらに、帰りの高速道路のサーブिसエリアなどでアイスクリームを食べたり、家に帰ってきておみやげのカニを食べると、どんどん内臓が冷えてきます。

例えば、温める作用のあるエビをコースに入れてみたり、緑茶でなくほうじ茶などの温めるものに替えてみましよう。また、アイスクリームは少し我慢して、お酒も日本酒など温めるものにしてください。

カニを食べるときは、薬味のショウガやネギ、七味などをたっぷり使いたしましょう。お造りのときはシソと一緒に食べると良いです。シソは体を温めて解毒や抗菌作用もあり、生魚の胃への負担を軽減します。

また、大根の「けん」は消化を促進するので、料理をたくさん食べるときに一緒に食べると、胃もたれを防ぐことができます。

イラスト：小川 良



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スク

ールを運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房」薬膳スクール健康美食サロン（神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花限B102）、☎078・381・5665。