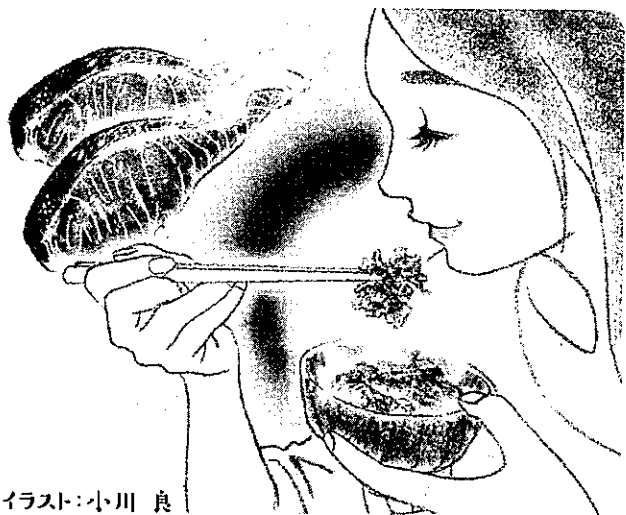


薬膳のススム

大寒が近づくと頃によく食卓に上がるのが、豚肉やサケなどを入れて作るかす汁。酒かすには、おなかを温めてエネルギーを作り出したり、血のめぐりを良くする働きがあります。

温度が高いだけではその温かさは持続しません。冷えている理由に合わせて食材を選べば、さらに体を温めることができます。体を温める酒かすを使って作るかす汁の具材を変えただけで、冷えを改善する薬膳を作ることができます。

足腰がだるくて下半身が冷えたり、のぼせやほてりが気になるけど足下が冷える方は、腎機能を高める豚肉を、黒キクラゲを入れたり昆布だしにすると、冬にバランスを崩しやすい「腎」をサポートします。



イラスト：小川 良

かす汁の具 体調に合わせて

貧血っぽく手足の先がいつも冷たい方は、血を作って末端まで届けるサケを。胃腸が弱くて元気がなく、かぜをひきやすい方は、ジャガイモやサツマイモを。ストレスが多くてイライラしやすく、体が熱かったり寒かったりする方は、体の緊張をほぐすセロリやパクチーを入れて下さい。

目が疲れる方は、目に栄養を与える「血(けつ)」を補えるニンジンを選び、便秘が気になる方は、便通を良くするシメジを。すぐに体を温めたいときは、細切りのシウウカを入れたり、ニラを入れると良いです。シウウカは胃腸を温め、ニラは温めながら血流を良くする働きがあります。

自然界の動物たちが寒いと冬眠するようになり、人間の内臓も動きが鈍くなります。そうなる前、食べ物からエネルギーや栄養を作ることができなくなると免疫力が低下します。

これから冬本番ですが、体の中から温まる薬膳で体調を崩さないようにしましょう。



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。自身の病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。

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カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。