



朝晩が涼しくなったとはいえ、日中は気温が上がることもある季節。気温差が体にとってストレスとなり、消化吸収システム「脾」のバランスが崩れやすくなります。

「脾」が整つことで、食べたものから体に必要なものを作り出すことができず。食後に眠い、疲れが取れない、食欲がない、軟便気味、口内炎がでやすい、唇が乾燥したり腫れるといった症状のあるときは、「脾」のトラブルのサインと覚えてください。

ストレスや冷えが苦手な「脾」を温めながらバランスを整えて、体力を回復するのが鮭です。やる気を出したり内臓を動かすときに必要な「気」と、内臓や筋、目、肌、心、脳などに栄養を与える「血(けつ)」を作ります。

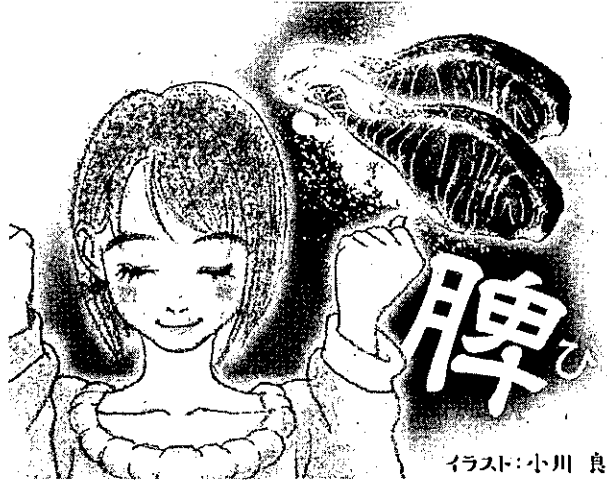


イラスト:小川 良

秋鮭レシピで体力回復を

また、気血をめぐらせる働きもある。新陳代謝を高めて体力をつけます。鮭を焼いたり、オイル焼きにするのも良いですが、オーブンやグリルで焼いて、油とあえる「鮭フレック」を作っておくと便利です。そのままご飯にのせたり、おにぎりの具にもなります。

空ぜみや髪のパサつきを改善したいときは、鮭フレックに松の実を加えてください。冷えと貧血を改善するなら、シソと混ぜて卵焼きに。血流を良くしたければ、タマネギのサラダに入れるのがおすすめです。

せきやのほせを改善したければ、山芋と豆腐も加えたグラタンに。疲労回復するならポテトサラダに入れましょう。コロケなどにもアレンジできます。潤いを作るクリームチーズと混ぜてディップにし、朝食のトーストに載せてみるのもいいですね。

秋鮭がおいしい季節に、いろいろなアレンジをしながら冬に向けて体調を整えましょう。



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。自ら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)。