

薬膳のススメ シリーズ 1



薬膳とは?

「食物の働きを季節にそって美味しく体内に届ける事」

食物にはそれぞれ効能があります。お米にも、じゃがいもにも、鶏肉にも、豆腐にも、ほうれん草にも、牛乳にも・・・普通に在る食物の持つ働きを応用し、体のバランスを整えるのが薬膳です。

決して乾物臭く、苦く、美味しくないのに高価なもの・・・ではありません。



中医学の中で、食物にはそれぞれ

[5つの食味]甘・辛・酸・苦・鹹(塩辛い)

[5つの性]寒・冷・平・温・熱

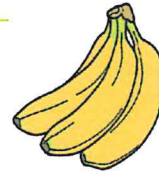
[作用する臓器]脾・胃・肺・腎・腸・心・大腸・肝

[補う・瀉するなどの効能]があると分析され実践されてきました。

大成会 広報室

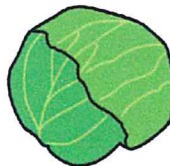
例えば
バナナには

「甘」「寒」「肺脾胃大腸」「清熱潤肺・潤腸通便・解毒」という成分効能があります。味は甘くて、肺を潤し熱をとり、咳を静め、便秘解消!というわけです。しかし、食べ過ぎると身体を冷やしすぎ、軟便になってしまう。食べ過ぎによって、ひとつのバランスが崩れると身体全体に影響してしまいます。



ヨーグルトの適応:発熱・ほてり・口渇
もやもや・便秘・皮膚の乾燥・発疹・痒み

肺の機能を助け、全身の熱を調節する。腸を潤し便秘を治す。乾燥を補い皮膚の発疹・痒みを抑える。



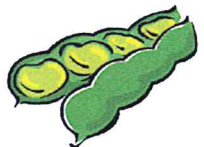
キャベツの適応:胃潰瘍
消化器の調子を整え、温熱をとり、胃を健やかにする。



白ネギの適応:風寒感冒・寒気・冷え
身体を温め血の巡りを良くする⇒寒気や冷えに効く。



ニンジンの適応:角膜の乾燥・貧血
血液を養う。眼の乾燥を防ぐ。



そら豆の適応:胃酸過多・腹水
胃の働きを調節する。



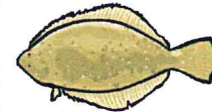
トマト: 口渇・高血圧・眼底出血
血圧を調節する。



きくらげ:痔・下痢・貧血・涙目
血液の流れを良くし、栄養成分を補給する。必要以上の水分(多汗・頻尿・下痢など)が出るのを防ぐ。



もち米の適応:疲労・衰弱
体を温め、弱っている消化器を健やかにする。



舌平目の適応:慢性病による体力の低下
疲れやすい、倦怠無力感などの症状に有効です。



カキの適応:不眠・心神不安・丹毒
体に潤いを持たせて乾燥状態を改善。精神の安静をはかる。



胡椒の適応:心腹部の冷痛・嘔吐
消化器の冷えを温める。腹痛・消化不良に有効。

体質を見極め、薬膳を活用し、食べることに気を配ることで、体のバランスがとれ、健康な状態で病気の予防・治療をすることができるのです。