

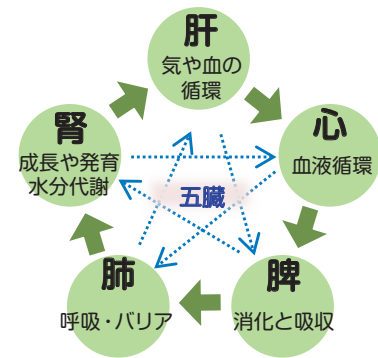
おいしく!健康に! 病院薬膳レシピ

3ヶ月に一度「病院薬膳ランチの会」を開始し、地元で採れた旬の食材を取り入れた健康的なランチをみなさんで食べながら、食材の栄養素や調理法などをご紹介します。このページでは、病院薬膳ランチの会でご用意した料理の作り方をご紹介します。

薬膳の基礎知識

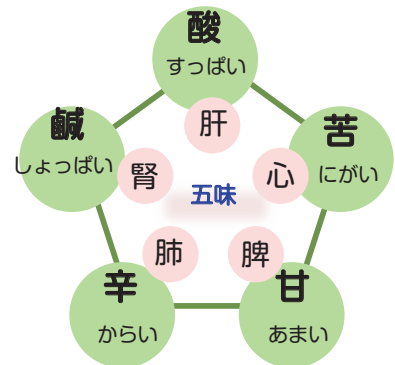
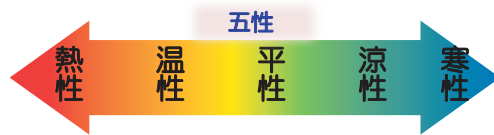
五臓

「五臓」とは中国医学の考え方で、体の機能や働きを5つにわけ、それぞれの機能がきちんと働くことで健康な体になるという考えです。



五味と五性

食材に備わる力として「五味・帰経」という考え方があり、大きく5つの味覚に分け、それぞれに偏ることなく摂取することで五臓がバランスよく機能します。さらに食材によって体温を左右する作用があり、5つに分けられます（「五性」）。



【春の養生】

環境の変化の多い春は、感情が不安定になりやすく、ストレスが肝の働きを邪魔するので、肝を安定させる食材を選びます。また、肝の働きが悪くなると脾を弱めてしまいますので、脾の働きを高める食材を選びます。

春の病院薬膳ランチでは薬膳の知識を取り入れ、旬のメイン野菜は「キクイモ」と「大和芋」を使用。次のような食材を使用したメニューをご用意しました!

メニュー	食材名	五味	五性	帰経
鶏肉と大和芋の黒酢炒め	大和芋	甘	平	肺・脾・腎
	ごぼう	苦・辛	寒	肺・肝・大腸
	黒酢	酸・苦	温	肝・胃
キクイモのサラダ	キクイモ	北アメリカ原産のため、東洋での使用経験は最近からのため、五行の分類はありません。イヌリンという多糖体を多く含み糖尿病に効果的との考え方も		
	松の実	甘	温	肺・肝・大腸
炊き合わせ	たけのこ	甘	寒	胃・大腸
	ふき	苦	温	肝・心・肺
真鯛の木の芽焼き	たい	甘	平	脾・腎・胃
	菜の花	辛	温	肝・肺・脾
そらまめの甘煮	そらまめ	甘	平	脾・胃

旬の野菜



キクイモ



大和芋