

旬



今回の食材



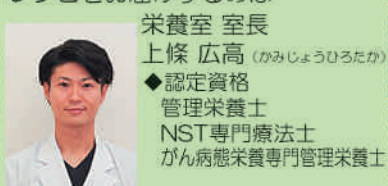
夏の暑さをやわらげる“涼性”の食材。皮にツヤとハリがあり、ヘタにあるトゲがピンとしているのが、新鮮でみずみずしい証拠。

なす

夏特有の邪気である「暑邪」は、体内に過剰な熱を与え、津液と気を消耗させて夏バテの原因にもなります。体の熱を冷ます“涼性・寒性の食材”である、なすやトマト、ズッキーニなどの夏野菜を取り入れましょう。ただし涼性・寒性の食材や、冷たい麺類、冷たい飲み物の食べ過ぎは体内の熱を奪い、脾と胃の働きを弱め、腹痛や下痢の症状を引き起こすため、“温性の薬味”を組み合わせ、陰陽のバランスを整えましょう。

※薬膳に関する基礎知識は当院ホームページにて紹介しています。ぜひ併せてご覧ください。

レシピをお届けするのは・・・



栄養室 室長
上條 広高 (かみじょうひろたか)
◆認定資格
管理栄養士
NST専門療法士
がん病態栄養専門管理栄養士

メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

健康レシピ

【体の熱を冷ます夏野菜で夏バテ改善薬膳レシピ】

夏野菜の薬膳ラタトゥイユ

《材料》2人分

鶏もも肉	150g	生姜	1カケ
なす	大1本(120g)	にんにく	1カケ
ズッキーニ	1/2本	オリーブ油	小さじ2
トマト	1個	トマトケチャップ	小さじ2
黄パプリカ	1/2個	酒	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩	少々



【食材の効能】

- ・ナス 甘味・涼性 夏の暑さをやわらげます。脾と胃をととのえる働きと利尿作用があるため、消化不良や食欲不振、むくみの症状改善にも有効です。
- ・ズッキーニ 甘味・寒性 体にもった余分な熱を冷まし、潤いを与える作用があります。ただし、体を冷やす作用の強い寒性の食材なので、冷えを感じる時は食べ過ぎに注意しましょう。
- ・生姜 辛味・温性 体を温める作用があるので、少量を夏野菜と組み合わせ、バランスを整えましょう。胃に作用するので、腹痛、吐き気、下痢の改善にもよいとされています。

《作り方》

1. 鶏肉は一口大にして、酒と塩をからめ下味をつける。
2. なす、ズッキーニ、トマト、黄パプリカ、玉ねぎを一口大に切る。
3. 生姜、にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋に、オリーブ油小さじ1を中火で熱し、鶏肉と生姜、にんにくを炒め、鶏肉に軽く焼き目がついたらいったん取り出す。
5. 4にオリーブ油小さじ1を加え、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、玉ねぎを炒める。
6. 5にトマト、鶏肉、トマトケチャップを加え、蓋をして弱火で15分ほど蒸し焼きにし、最後に塩で味を調えたら完成。

267Kcal 蛋白質15.3g 脂質16.2g コレステロール69mg 食物繊維4.1g 塩分1.1g