

食養生の原則は…

「医食同源」「一物全体」「身土不二」

これは「食」は薬のように体に働き、食材は出来るだけ地元の旬の食材を丸ごとすべていただくことが大切で、加工品や輸入品に食が偏ると体に負担がかかるという考え方です。

梅雨は「湿」に注意！

湿邪は陰性で、消化機能を司る「脾(胃腸)」の機能を低下させます。そこで起きる症状は食欲不振、消化不良、下痢、胃もたれ、むくみなどの水毒(体内水分の過剰や偏在)の症状です。また、生ものや冷たいものが食べたくなる季節ですが、これらは「脾」を弱らせます。「脾」が弱ればすべてのエネルギーが低下してしまいます。ですから梅雨時期はこころがけて「湿」から体を守る食材を食事にとりいれましょう。

湿からからだを守る食材…

ハトムギ・豆類・冬瓜・アスパラ・さつま芋など  
また、「脾(胃腸)」の調子を整え、氣の流れをよくする食材もお勧めです。

梅干し・うまきょう・生姜など

そして、この「湿」は冷え性の原因にもなります。妊娠へむけの体質改善をする意味でも、「湿」に氣をつけた食事をこころがけたいものです。



鶴橋医師と栄養管理科のコラボ企画。  
自然の産物万象をとらえる  
「陰陽五行」の考えをもとに、生命力を  
引き出す献立を紹介いたします。  
ミオ・ファティリティ・クリニック  
女性外来医師：鶴橋静子、栄養管理科：坂上洋子  
2010.6

生姜玄米胡麻ご飯 1人分・・・224kcal

材料 白米、発芽玄米、丸麦、黍、白胡麻、干し椎茸、生姜、南瓜の種 醤油 みりん

作り方

- ① 干し椎茸は水につけて戻しておき、せん切りにします。
- ② 生姜はせん切りにします。
- ③ 白米、発芽玄米、丸麦、黍を洗い、水加減します。
- ④ ③に①と②を入れ、醤油とみりんで味をつけ、炊飯します。
- ⑤ 炊きあがったら、炒った南瓜の種を散らします。  
\*白米：発芽玄米：丸麦＝7：2：1  
\*干し椎茸の戻し汁はここでは使わず、じゃが芋の煮物に使用します。

車麩と魚のピーナツ揚げ

材料 (3人分) 1人分・・・279kcal

車麩(1枚) a.出し汁+醤油+にんにく(天つゆくらいの濃さ)  
揚げ衣 b.全粒粉+薄力粉+ピーナツ粉+水  
白身魚(塩・胡椒・にんにく)150g、揚げ油  
大葉、キャベツ

作り方

- ① 乾物のままの車麩をaに浸し(約1時間)、切り分け、軽く水気を切っておきます。
- ② 魚に塩、胡椒、にんにくをすりこみます。
- ③ bをしっかりと混ぜ合わせておき、①と②をくぐらせて揚げます。
- ④ 添えのキャベツをせん切りにし、大葉を添えます。

新じゃがの煮物

材料 1人分・・・59kcal

新じゃが(皮つき)、昆布出し、干し椎茸の戻し汁、てん菜糖、赤味噌

作り方

- ① じゃが芋は皮つきを乱切りにします。
- ② 昆布と干し椎茸の戻し汁に芋とてん菜糖を加え、加熱した後に醤油を入れ、煮ます。
- ③ ほぼ煮えあがった頃に赤味噌を加え、水分が飛ぶようにほっくりと煮あげます。

葛切りと豆腐フェタのサラダ

材料 1人分・・・91kcal

葛切り(乾物)、プチトマト、豆腐(塩、オリーブオイル、タイム、にんにく)、スプラウト レタス類

合わせ酢

酢、甘酒、オリーブオイル、塩、醤油、梅肉

豆腐フェタの作り方

- ① 豆腐はサイコロに切って、バットに並べます。
- ② 並べた豆腐に直接、塩、タイム、おろしにんにくをふりかけた後にオリーブオイルをたっぷりかけて浸します。(塩は少しきつめにします)そのまま冷蔵庫に入れて、一晩置きます。

仕上げ

- ① 葛切り、プチトマト、スプラウト、豆腐フェタを盛り合わせ、合わせ酢をかけます。
- ② 合わせ酢の材料を、甘酒の粒がなくなるようにミキサーにかけます。
- ③ 葛切り、プチトマト、スプラウト、豆腐フェタを盛り合わせ、合わせ酢をかけます。



\*豆腐フェタは、パンやクラッカーにもびびったり。

青菜とわかめの和え物

材料 1人分・・・5kcal

材料

水菜 塩わかめ  
出し 醤油

作り方

- ① 水菜を茹でて、適当な長さに切ります。
- ② 塩わかめは戻して、切っておきます。
- ③ 出しと醤油に①と②を入れ、和えます。

赤ちゃんが早くきて欲しいなあ・・・  
そのために、毎日コツコツ出来ること  
・・・そのひとつが食事です。

今回のポイントは  
梅雨の食養生「湿」を  
取り除く

ふたりのみおゴハン

-7- 梅雨

南瓜汁粉豆乳くず餅 1人分・・・90kcal

材料

南瓜  
水  
ココナツミルク  
塩  
てん菜糖  
くず粉  
豆乳  
小豆  
てん菜糖

南瓜汁粉の作り方 ① 南瓜の皮をはいで、茹でてからマッシュします。  
② 水とココナツミルク、塩、てん菜糖を入れてミキサーにかけます。

小豆あんの作り方 ① 小豆はてん菜糖を入れ、コトコトと煮、柔らかくなったら隠し味の塩を入れて煮あげます。

豆乳くず餅の作り方 ① くず粉は、豆乳でしっかりと溶かしてから、一度濾したものを鍋に入れ、中火にかけます。  
② 木べらでなべ底を混ぜながら加熱します。ぼってりとかたまり、重くなってきたらバットに広げて冷めます。冷めたら、適当な大きさにカットします。

仕上げ ① ココナツ入りの南瓜汁粉の中に、豆乳くず餅を入れ、煮た小豆を添えて完成です。

味噌汁 1人分・・・25kcal

材料

豆苗、油揚げ、切り干し大根、昆布出し、切り干し大根の戻し汁、合わせ味噌

作り方

- ① 切り干し大根を戻しておきます。
- ② 昆布出しと切り干し大根の戻し汁に、油揚げ、切り干し大根を入れ、柔らかくしたら、豆苗を入れてから味噌を入れます。