

暑い夏には「苦」「塩」「辛」

暑い夏がやってきました。この暑さが体調を崩す原因になった場合、東洋医学では暑邪とよみます。

この暑邪は「心」に負担をかけるものと考えられています。さて東洋医学の心は神にも通じ、血液循環を司る心臓に加え、考える力やこころも含みます。ですから暑さが極まると胸苦しさや不整脈、動悸などの心臓の症状※だけでなく不眠や集中力の低下、いらいらなどの気分が生ずると考えます。

心身を害する暑邪から身を守るためには「体内の熱を冷やす」ことがポイント。そのための食材の中心は、「苦味」です。苦味の食材は春にもありますが、これは身体を温める性質をもちます。ですが、夏にとれるものは逆に身体を冷やし熱を冷まし、「心」の機能を補ってくれるとも考えられています。

夏の苦の食材・ゴーヤ

苦い味は嫌いな方も多いでしょう？その苦さを「五味」で考えると「鹹」が抑えられます。「鹹」つまり塩です。ゴーヤは塩味を加えることで苦さを軟らかくしますよ。夏場は塩分も汗で不足しがちですから「苦味」と「鹹味」(辛み)の組み合わせは夏にぴったり。

辛みの食材

生姜・トウガラシ・カレーの香辛料  
 これに甘の食材を取り入れることで熱を冷まします。

甘の食材

トマト・茄子などの夏の旬の野菜  
 これらの野菜を使ったカレーもバランスのよい夏メニューと言えます。食を工夫して治療に向けて体調を整えてはいかがでしょうか？

※1実際、夏の急激な気温の上昇で米国などでは心臓病での死亡率が上がったという記録があります。

胡瓜とらっきょうのピクルス

- 材料  
 胡瓜・らっきょう  
 らっきょうの漬け汁
- 作り方  
 ①胡瓜はすりこぎでたたいておきます  
 ②らっきょうは、粗く刻んでおきます  
 ③胡瓜とらっきょうをらっきょうの漬け汁で和えます



錦織医師と栄養管理科のコラボ企画。自然の森羅万象をとらえる「陰陽五行」の考えをもとに、生命力を引き出す献立を紹介します。

ミオ・ファティリティ・クリニック  
 女性外来医師：錦織恭子、栄養管理科：坂上洋子  
 2009.8

ターメリックライス 夏野菜のキーマカレー 327Kcal

- 材料  
 白米 80g  
 発芽玄米 9g  
 五穀Mix(市販品) 小さじ2  
 ターメリック(1合に小さじ1/2)
- 作り方  
 ①お米を洗い、水加減をします  
 ②発芽玄米と五穀Mixを水で洗い、①のお米とターメリックを加えて炊きます
- 327Kcal

- 材料 (4人分)  
 鶏ミンチ 180g  
 豆腐 200g  
 茄子 180g  
 トマト 180g  
 玉葱 160g  
 ピーマン 80g  
 人参 100g  
 オクラ 35g  
 南瓜 200g  
 じゃが芋 40g  
 にんにく 1かけ  
 生姜 1かけ  
 赤唐辛子 1本

豆腐×挽肉のあわせ技！

- 【調味料】  
 トマト缶 160g  
 デミグラスソース 120g  
 カレー粉 小さじ2  
 ウスターソース 大さじ2  
 トンカツソース 大さじ1/2  
 ケチャップ 大さじ1/2  
 クミンシード 適宜  
 コンソメ 2個

- 作り方  
 ①豆腐は30分程度の水切りをしておく  
 ②玉葱はスライスし、その他の野菜は乱切りにしておく  
 ③鍋に油をしき、クミンシードを入れて火にかけ香りが立ったら玉葱を炒めにんにく、生姜、赤唐辛子を炒めます  
 ④更に鶏ミンチを加え、ポロポロになるまで炒め、次に豆腐を崩しながらポロポロになるまで炒めます  
 ⑤乱切り野菜を加え、全体に油が回ったらカレー粉、トマト缶、デミグラスソース、コンソメ、水を加えて煮込みます  
 ⑥材料がやわらかくなったら、ウスターソース、トンカツソース、ケチャップを加え、とろみをつけるためにすりおろしたじゃが芋を加え、一煮させて仕上げます  
 ⑦お皿にターメリックライスを盛り、キーマカレーをかけ、みじん切りのパセリを散らします

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。

ふたりのゴハン 夏

今回のポイントは  
 「体内の熱を冷やす」・・・  
 暑さによる不眠やいらいらなど  
 集中力低下に。  
 暑さから身を守るには『夏野菜』と  
 『香辛料』と『苦み』。

海藻サラダ

- 材料  
 サニーレタス  
 玉葱  
 ひじき  
 わかめ  
 白木耳  
 赤パプリカ  
 大根  
 苦瓜  
 みょうが  
 くるみ
- 【ドレッシング】  
 酢 大さじ1/2  
 梅肉 小さじ1  
 蜂蜜 小さじ1  
 薄口醤油 小さじ1  
 オリブオイル 大さじ1

- 作り方  
 ①ひじきとわかめ、白木耳は、別々に水に戻しておきます  
 ②サニーレタスは手でちぎり、玉葱、赤パプリカ、大根、みょうがは、せん切りにします  
 ③苦瓜は、たて割りにし、2mm位に切り、塩をしておきます。水が出た頃に水で洗っておきます  
 ④梅味のドレッシングをかけます  
 ⑤くるみをレンジにかけて、ローストし、小さく砕いて散らします

桃とヨーグルトの冷たいスープ

- 材料  
 桃 400g  
 レモン汁 適宜  
 牛乳 60cc  
 ヨーグルト(無糖) 60g  
 蜂蜜 大さじ1
- 作り方  
 ①たっぷり湯の中に桃を数秒くぐらせ、氷水にとって皮をむきます  
 半分に分けて種を除き、一部飾り用に残して、ざく切りにしたらレモン汁をかけて色止めをします  
 ②①と牛乳、ヨーグルト、蜂蜜をミキサーに入れてなめらかにします  
 ③氷水で冷やしてグラスへ
- 65Kcal