



## 6月の薬膳料理☆

- ・豚しゃぶしゃぶのキャベツ和え
- ・金平ごぼう
- ・きなごはん
- ・豆腐とねぎのすまし汁
- ・パイナップル

梅雨から夏にかけて湿度が上昇すると、やる気が出ない・体や頭が重だるい・眠い・むくみ・体調や気持ちの変化で雨が降るのがわかる・・・なんてことはありませんか？これは湿気によるもので、薬膳的にはこの湿気を湿邪(しつじゃ)といいます。湿邪は代謝を滞らせ、不必要な水分を体内に溜めて不快な症状を引き起こします。この時期は、体の余分な湿を飛ばし、胃腸を整える食材を摂るように心がけましょう。米・キャベツ・人参・芋類・トマト・南瓜などがこれにあたります。また、豆類・瓜類・はと麦などは余分な湿を排泄してくれます。さらに、香りによって湿を散らす玉葱・しそ・三つ葉・みょうがなどや、発汗させて湿を乾燥させる生姜・ねぎなどを合わせて摂るとグンと効果UPです。

## ～ よくかんで食べよう！ ～

6月4日は「虫歯予防デー」。じょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。よくかむと①肥満予防②味覚の発達③言葉の発音がはっきりする④脳の発達⑤歯周病の予防⑥がん予防⑦胃腸快調⑧全力の発揮など、いいことがいっぱいあります。いろいろな食品をよくかんで食べましょうね。

### よくかむと、なぜいいのですか？

**消化を助けます**

食べ物が細かくなっていると、胃に負担がかりません

**味がよくわかります**

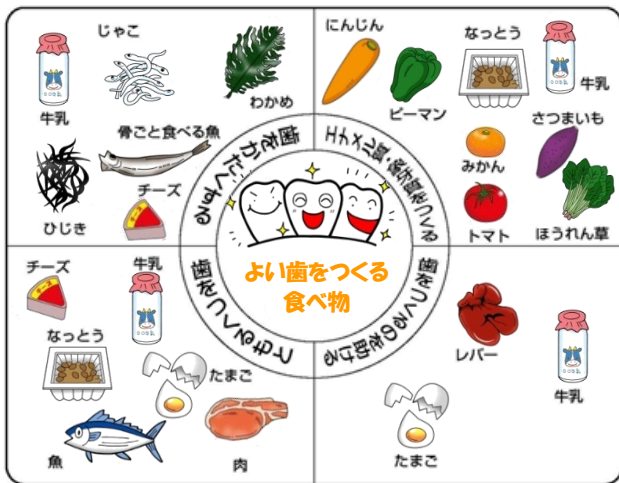
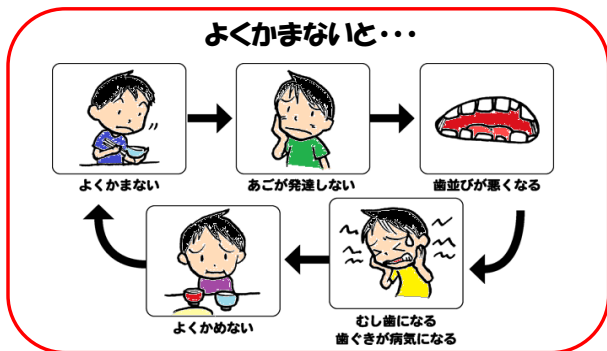
よくかむといろいろな味が発見できるよ

**食べすぎによる肥満を防ぎます**

**頭の働きをよくします**

かむと脳を刺激します

**歯並びをよくし、むし歯を防ぎます**



### 旬①【梅】

梅の酸味成分は、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸などです。クエン酸は代謝を活発にし、乳酸という疲労物質の分解を促進します。梅を摂ると筋肉のコリがほぐれ、疲れが解消するのはこのためです。クエン酸にはまた、鉄分の吸収を促進する働きもあります。この他、梅の酸味には消化液の分泌を高め、食欲を増進する作用もあります。昔から「梅は三毒(食べ物・血・水の毒)を断つ」と言いますが、生食できないので梅干し・梅肉エキス・梅酒などにして利用します。

### 旬②【鱈】

良質のたんぱく質のほか、頭をよくすると言われるDHAが豊富に含まれています。ほかにもEPA、ビタミンB2、カルシウム、タウリンなどが豊富に含まれ、骨や歯の強化・視力改善・免疫力の向上に効果があります。旬はうま味成分であるアミノ酸がとくに多く、おいしくなります。開きばかりでなく、たたきや揚げ物などにすると食が進みます。また、トマト煮込みやみそ味ソーテーは魚臭さを感じさせず、ボリューム感もたつぷりの主菜となります。

