

食育メール

毎月19日は食育の日

普段の食事が薬膳に

年が明け、新しい一年がスタートします。良いスタートを切るためにも体の調子は整えておきたいものです。今回は、普段から食べている身近な食材がどのような働きを持っているか御紹介します。食事を通して不調の改善に役立ててみてください。

薬膳とは

薬膳とは漢方の元にもなっている中医学に基づき、食材の持つ働きなどを取り入れた食養生の方法です。食べる人の体質、その日の体調、そして季節や地域の特徴に合わせて身近な食材を選び、調理法を工夫することが重要となります。

日常にある薬膳



豆腐+しょうが

・消化吸収機能を整える



刺身+大葉+わさび

・冷えを防ぐ

身近な食材で不調を改善

特別な食材を用意しなくても、普段食べている食材には体の不調の改善に役立つ働きがあります。冬野菜は体を温める働きがあるなど、旬の食材を取り入れることで季節に合った食材の力を引き出すことが出来ます。

胃もたれ、消化不良
など

キャベツ



食材の組み合わせ

キャベツ×鶏肉

胃腸の働きを高める食材同士で、胃痛や食欲不振を改善する。

のどの痛み、便秘
など

ごぼう



食材の組み合わせ

ごぼう×こんにゃく

食物繊維を豊富に含み、腸内環境を改善する。

冷え性、血行不良
など

にら



食材の組み合わせ

にら×レバー

にらに含まれるアリシンがレバーに含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に役立つ。

旬の食材で薬膳レシピ

三条市クックパッド
でも紹介中！

鱈と白菜とエリンギのバターホイル焼き



【材料】2人分

・鱈の切り身	2切れ	・白菜	150g
・エリンギ	1/2パック	・バター	20g
・塩	少々		

【作り方】

1. 鱈に塩ひとつまみ(分量外)をふりかける。白菜とエリンギは食べやすい大きさに切る。
2. アルミホイルを30cmほど広げ、中央に白菜をしき、その上にエリンギと鱈をのせる。最後に塩少々を全体にふりかけバターをのせる。
3. アルミホイルが開かないように包み、フライパンで蓋をして加熱する。
(中火で3分加熱し、弱火に落として8分加熱)
お好みで胡椒をかけて食べるのもおすすめです！

ポイント

- ・鱈は、気(エネルギー)と血(栄養)を補い、疲労を取り除いてめまいなどの改善に役立ちます。
- ・白菜は水分の代謝を良くする作用があり、むくみや頭痛の改善に役立ちます。

長ねぎ煮のごま酢あえ



【材料】2人分

・長ねぎ	2本	〈ごま酢〉	
・だし汁(昆布)	100cc	★だし汁	大さじ1
・塩	小さじ1/3	★醤油	小さじ1
		★砂糖	小さじ1
		★酢	大さじ2/3
		★白すりごま	大さじ2強

【作り方】

1. 長ねぎは4cmの長さに切り、縦半分に切る。
2. 鍋にねぎとだし汁と塩を加えてふたをし、最初は中火、煮立ってきたら弱火で柔らかくなるまで蒸し煮にする。
3. すり鉢にすりごまを入れてよくすり、★の調味料を入れて滑らかにすり伸ばし、ごま酢を作る。
4. 器に長ねぎを盛り、食べる時にごま酢をかけて和えながら食べる。

ポイント

- ・長ねぎは、葱白(そうはく)という名前で生薬として使われていました。食欲不振や風邪などの症状を改善したいときにおすすめです。

今月は、



さつまいも

を食べよう！

さつまいもを選ぶ際には、皮にツヤがあり、肌が滑らかなものを選ぶようにしましょう。また、傷や黒い斑点がないものが望ましいです。

家庭で保存する際には、乾燥と低温に弱いため新聞紙に包んでから冷暗所で保存しましょう。

三条市の
クックパッドを
見てね↓



さつまいもの
食べるポタージュ



一日の塩分の目標量は、

男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満
(血压の高い人や治療中の方6g未満)



素材やだしのうま味を
生かした食事をとろう。
塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つで
す。とり過ぎに気をつけましょう。



発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448(直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp