

薬膳料理講習会

＊花粉症対策、免疫力を高める薬膳＊

緑豆入りご飯

～皮膚がかゆい時に・・・皮膚の熱を取る～

材料	4人分	作り方
米	2合	緑豆をフライパンで乾煎りする。
緑豆	20g	米を研ぎ水加減し、 を加え炊く。 エネルギー230kcal (ご飯130g)

鶏肉のセリ味噌焼き

～余分な熱をさまし、気を補う～

材料	4人分	作り方	
皮なしもも肉	80g × 4	鶏肉は一口大に切る。	
セリ	30g	セリはサッと茹で細かく切り、Aと混ぜる。	
A {	みそ	30g	鶏肉に をのせ、オーブンで焼く。(200度10～15分) 鯖、クレソンでもよい。 エネルギー120kcal 塩分1.0g
	砂糖	小2	
	酒	大1	

きのことスナップえんどうのマリネ

～免疫力をアップする～

材料	4人分	作り方	
しめじ	80g	しめじは小房に分けエノキは半分に、しいたけはいしづきを切り1/4に切る。ホタテは厚さを半分にし、さらに1/4に切る。 スナップえんどうは塩ゆでにする。人参は細いせん切りにする。 フライパン(小鍋)にみじん切りニンニク、オリーブオイルを入れ弱火にかけ、香りが立ったら唐辛子、 を入れ軽く炒め合わせ、ワインを加え塩胡椒し、蓋をして、弱火で蒸し煮にする。 ボウルにBを合わせ人参、荒みじん切りの玉ねぎ、 、 を加えて味を調える。 盛り付ける時にスナップえんどうを混ぜる。 エネルギー110kcal 塩分0.6g	
エノキ	80g		
しいたけ	4枚		
スナップえんどう	160g		
人参	25g		
ホタテ貝柱(冷凍)	40g		
A {	ニンニク		1/2カケ
	赤唐辛子		1/2本
	白ワイン		大2
	オリーブオイル		大1/2
	塩	1g	
B {	胡椒	少々	
	新玉ねぎ	80g	
	レモン汁	1/2個	
	酢	大2	
	オリーブオイル	大2	
塩、胡椒	1g、少々		

かぼちゃのミルク煮

～粘膜を丈夫にする～

材料	4人分	作り方
かぼちゃ	200g	かぼちゃは一口大に切る。
クコ	大1	鍋に 、クコ、牛乳、バターを入れ強火にかける。
牛乳	160ml	表面に膜ができたなら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。
バター	6g	膜を破らない様に、箸は入れない。 エネルギー80kcal 塩分0.1g

花粉症対策 免疫力を高める

花粉症対策は、症状を抑える養生と根本的な体質改善、免疫力をつけることが基本

花粉症のタイプ別対策

肺熱タイプ	肺寒タイプ
くしゃみ、鼻づまり、粘りのある鼻水 目の充血、かゆみ 喉の湯き、痛み 皮膚の赤み、かゆみ 舌の先が赤い	くしゃみ、鼻づまり、水っぽいサラサラの 鼻水 鼻がかゆい 体が冷える
体の炎症をおさえる	体を温め、余分な水分を取り除く
涼性、苦味のある食材	温性、辛味、水分代謝を良くする食材

免疫とは・・・雑菌、ウイルス、気候の異常などの悪影響から体を守るもの

免疫力を高めるには **肺・脾（消化器系）・腎・（肝）** が関係しています。

肺・・・呼吸器系の機能だけでなく、身体表面（皮膚・鼻・ノド）の防衛力を高める機能も含まれる

乾燥を嫌うため、燥が体に入ると＝免疫力が低下し、ウイルスが侵入しやすくなる
肌のカサカサ、かゆみ、喉の痛み、空咳、等の症状が出る。

* 肺を潤し、細菌、ウイルスをシャットアウトすること大切

脾・・・飲食物を消化吸収し栄養分、水分を全身に運ぶ

脾が弱ると 消化吸収しにくくなり、栄養成分が運ばれず体力、抵抗力も低下

腎・・・“生命の源”を貯え、生殖、免疫、造血の機能も含まれる

肝・・・ストレスの調節機能 ストレスがかかると 脾の働きが低下

食養生

肺を潤す食品・・・白キクラゲ 豆腐 百合根 蓮根 大根 銀杏 白ゴマ アサリ
カキ イカ クラゲ 豚肉 鶏卵 蜂蜜 枇杷 梨 梅 葡萄

脾を養う食品・・・米 ジャガ芋 さつまい芋 山芋 南瓜 大豆 椎茸 白キクラゲ
トマト 人参 リンゴ イチジク バナナ

腎を養う食品・・・山芋 黒ごま 胡桃 松の実 クコの実 エビ

肝を養う食品・・・セロリ 菊の花 ハチミツ 百合根 鶏卵 アワビ

免疫力を高めるキノコ類

胃腸の機能を促進し“気（エネルギー）”を補い、血行をよくする作用があり、
キノコ類に含まれる多糖類に免疫力を高め、抗がん作用がある。

冷えることで免疫機能を担う白血球の働きが減退し外邪が侵入しやすくなります。

体を温め、睡眠を十分にとりましょう