

薬食同源

食による予防医学で健康維持を担う

2022年7月15日

料理家 井澤 由美子

夏の食養生

夏は、五臓の中で「心」に負担がかかる季節です。暑さや湿度で心とからだがオーバーヒートしやすいこの季節には、トマトやすいかなどリコピンを多く含む食材や、赤ピーマン、パプリカ、すもも、あずき、赤しそ、唐辛子、なつめ、さくらんぼ、梅など赤い食材を食すと良いとされます。苦味や清熱(余分な熱を取る)作用のあるゴーヤ、ピーマン、なす、アスパラ、アロエ、メロン、緑茶などや、利尿作用の高いとうもろこし、冬瓜など、そして免疫力や疲労回復に役立つにんにく、しょうが、らっきょう、モロヘイヤ、枝豆、さやいんげん、オクラ、かぼちゃ、しそ、びわ、桃などもこの時期に特に食べたい旬の食材です。

また、心が弱るとストレスを感じやすくなりますから、レタス、ラディッシュ、セロリ、きゅうりといった、みずみずしくて辛味や香り、歯ざわりがあるものをパリパリ食べてみてください。リラックスしてストーンと気が治まることがあります。

暑いからと冷たいものばかり食べると夏バテの一因に。胃が適切に動く温度は体温より、1、2度高い38度前後ですから、からだを冷やしすぎると機能しにくくなります。余分な熱は冷まし、胃腸は冷やしすぎないよう、薬味などを上手に組み合わせ、あっさりとしたメニューを心がけます。

ふだんからケミカルなもの、脂肪や糖分過多なもの、漂白されたものを避け、食物繊維が豊富な旬の野菜、果物、海藻、玄米、豆類などを食べるように意識しましょう。

シニアの元気 夏編

お酢の効果・効能と作りおき調味料

薬膳酢、うまみ酢、黒豆酢

お酢は、血液をきれいにして血行をよくする、内臓脂肪を減少させる、消化促進、腸の善玉菌を増やす、便秘解消など、酢の効能は様々にして絶大です。夏の暑さによる疲れかがたまるこの季節、疲労回復効果も高い酢を、積極的にとりましょう。私か日常的に使うのは、やわらかな酸味の京都・村山造酢の千鳥酢、岐阜・内堀醸造の黒酢やリンゴ酢、キリッとさせたい料理には熟成期間が長い京都・飯尾醸造の純米富士酢、ミツカン純米酢、そして奄美の加計呂麻島にしかない酢酸菌で作られる加計呂麻きび酢。手作りの柿酢も寝かせているところです。オリジナルの合わせ酢を作り置くととても便利です、清潔な密封容器やビンを準備してください。

◎薬膳酢 容器に昆布3枚とクコの実大さじ2を入れ、きび酢を300～400ml注ぐ。昆布のカルシウムが酢酸と合わさり酢酸カルシウムとなって、からだに摂取されやすくなります。クコは甘みと美しい朱色を出し、砂糖を使いたくない時にも重宝します。クコと酢は肝機能をケアする酢をつぎ足し具材が完全に浸かっている冷暗所で約半年間保存可能。

◎うまみ酢 容器に煮干しやじゃこ、好みの小魚を適量入れ、魚がかぶるくらいの 米酢を注ぐ。うまみの強い出汁酢になり、魚のカルシウムも丸ごと摂取できます。煮干しのワタの苦みは酢の効果で薄れ、魚のうまみで酢の酸みが立たなくなります。唐辛子や山椒の実を入れても。さつとゆでた青菜やにらと、うまみ酢と煮干しを和える野菜の酢びたしはからだが喜びます。魚のうまみが酢に出てしまうので、冷暗所で保存して 1週間くらいで使い切ってください。漬けていた魚は、水気をふいて 片栗粉をまぶしカラリと揚げ焼きにするとやわらかく食べやすい。

◎黒豆酢 水で`洗って乾煎りした黒豆や蒸した黒豆を冷まして容器に入れ、豆か` 浸るより多めに黒酢を注ぐ`。大豆に含まれるたんぱく質と酢か` 合わさってコレステロール値を下げ` る効果か` 期待で` きます。ちらし寿司や酢みそ、酢豚など` に豆こ` と加えるのもおすすめて` す。クエン酸で` 疲れを取る効果もあります。酢に浸かっていれは` 冷暗所で` も大丈夫で` すか`、豆なので` 冷蔵庫保存か` 安心で` す

酵素たっぷりの新鮮野菜を気持ち良く食べたい時は、水を張ったボウルに酢と粗塩適量を加えて混ぜ、野菜を入れてよく洗います。殺菌効果があり、虫や汚れをきれいに落とします。魚の臭み抜きやぬめり取りには、酢をまわしかけます。青魚を骨まで食べたい時は、先に酢で煮て、煮汁を捨ててから調味料を加えて炊きます。

昆布 や煮干し、じゃこは、単体で食べるより酢と合わせたほうがカルシウムの吸収率が上がります。骨付き肉を煮る時は酢を加えると身離れがよくなり、カルシウムも摂取できます。

煮物など、薄味だなと感じた時は酢を少し加えると満足のいく味に。

塩を入れ過ぎたら、酢を少々落とすと塩気が和らぎます。

スクランブルエッグやチョコレートケーキを作るときにひと垂らしすれば、しっとり仕上がります。

摂取しすぎはなんでもからだに負担がかかりますから、バランスよくとるようにしてください。

原液で飲む場合は大さじ1から1杯に止めましょう。

[疲労回復・消化促進・タ` イエット]

今日から実践・中医学は予防医学です

老化による五臓の虚

50代は肝機能

肝・目機能低下

60代は心機能

心臓機能低下 ・ 不整脈・高血圧

70代は脾の機能

脾・胃機能低下 ・ 消化機能・筋肉・皮膚

消化の良いもの・よく噛む習慣

80代は肺機能

肺・鼻機能低下

呼吸器系・うがい・手洗い・複式呼吸

90代は腎機能

腎・耳・歩行力・泌尿器トラブル

足腰ストレッチ・ウォーキング・血流をよくする

シニアの元気 ある日の夏のお献立

お味噌汁は朝の毒消し

●具沢山お味噌汁

材料

揚げ

タンパク質

みょうが

食感と香り

豆味噌

疲労回復

出汁

疲労回復・潤い

長芋や山芋は、山の薬と書いて山薬（さんやく）と呼ばれるほど滋養が高い。
じゃがいもを茹でるのには時間がかかるが、長芋だと短時間で調理できるのも利点。

●長芋ときゅうりのポテトサラダ

材料 2人分

長芋	200g
きゅうり	半本
昆布酢	小さじ1～2
マヨネーズ	大さじ1半～2

塩・胡椒

作り方

- 1 きゅうりは皮を所々剥いて薄切りの輪切りにし、塩もみして3分置き水気を絞る。長芋は皮を剥いてざく切りにし、かぶるくらいの水で塩茹でする。5分経ったら、湯を捨てて水分を飛ばして粉拭きにする。
- 2 ボウルに1の長芋とすべての調味料を入れ熱いうちにマッシャーなどで潰し、キュリをさっくりと混ぜる。味をみて塩、胡椒で整える。

通年手に入るお手軽価格のきのこですが、どうせなら栄養価を自分でアップさせてから調理しましょう。ザルに広げて30分以上天日に当てるだけです。ビタミンDが増えてカルシウムの吸収をアップし、骨を元気にしますよ。タンパク質の働きも活性化、食物繊維も豊富なきのこは、自身の子実体の菌なのでしっかり腸活します。

みりん、酒、醤油同量で煮ておくと、蕎麦やうどんなどに重宝します。

干しきのこは冷凍するとさらに旨味が上がるおまけつきです。

●ちよい干しきのこのとろみ煮

小鍋に干しきのこを入れ、本みりん、酒、醤油各同量、好みに砂糖少々を入れてさっと煮る。

大根おろし和え、蕎麦、うどん、卵焼き、どんぶりなどに重宝。

一年で一番体を冷やすのは、実は夏。生姜を加えたスープで心身共に温めます。

最後にお好みに酢を加えると疲労回復効果をあげ、さっぱりとします。

モロヘイヤなど緑色の濃い野菜を加えるとさらに相乗効果が上がります。

●ちよい干しきのこと生姜のお手軽参鶏湯

材料

きのこ	好みの量
手羽先	5、6本
長ネギ	半本
にんにく・生姜	各1かけ
酒	50cc
塩麴	大さじ2

作り方

- 1 ポリ袋に鶏肉と塩麴を入れ袋の上からよく揉んでおく。野菜は薄切りにする。
- 2 鍋に1と酒、かぶるくらいの水を入れ、フタをして30分ほど中弱火で炊く。
骨から肉がスルリと抜けるようになれば出来上がり。シメにご飯や煮麺を加えても美味。