



薬膳 (やくぜん)

身体のバランスを整えるために、^く 体質や ^{しん} 症状、^{しん} 体調、^{しん} 季節などに合わせて作る ^く オーダーメイドの ^{しん} 食事のことです。
 食材には身体を温めるものと冷やすものがあり、
^{かん} 甘 (あまい)、^{さん} 酸 (すっぱい)、^く 苦 (にがい)、^{しん} 辛 (からい)、
^{かん} 鹹 (塩からい) の 5 つの味 (五味) があります。
 薬膳ではこうした食材の特徴を生かし、季節の変化と
 体調に合わせて食べるものを上手に組み合わせることで
 体調を整えます。



秋

は涼しくなり、過ごしやすくなりますが、

空気が乾燥しています。そのため、体内の水分蒸発が多く、
 身体の潤いが不足し、肌や髪の毛、爪などに
 乾燥症状が起きやすくなります。
 収穫の秋に旬のものを食べて、冬に備えるのは良いこと
 ですが、旬の魚を刺身などで食べる場合は身体を冷やし
 すぎないように、身体を温める薬味を使って下さい。
 辛いもの、刺激の強いものは、身体を乾燥させてしまうので
 控えめにして下さい。また、白い食材は体内を潤すと
 考えられています。白ごま、大根、^{かん} れんこん、^{かん} はちま、豆腐 など



豚肉

五味 (甘、鹹) 五性 (平)

身体液を補い、乾燥を防ぎます。
 肌を潤し、から咳、のどの湯きに
 効果的です。気、血を増やす作用もあり。
 夏バテが残っている場合や、日々の
 身体ケアに役立ちます。脂分が腸を
 潤滑油となり、便秘の人にもオススメ。

まいたけ

五味 (甘) 五性 (温)

気を補い、血と水を生み出します。
 この類は、アレルギー、体質の改善、
 免疫アップ、コレステロールの排泄、
 肥満予防に、腸内環境が
 整うと、肌の潤いも増やすので
 美肌づくりも其れが期待できます。

魚

五味 (甘) 五性 (温)

温性の性質を持つ魚は、
 胃腸を温めて消化機能を
 増進します。水分代謝を
 良くすることでむくみも解消
 します。気を補い、血の巡りを
 良くするため、風邪をひきやすい
 人や、冷え症の人にも効果的です。



秋のオススメ食材はコレ↑↑