

風邪によく交かく食べ物

漢方では自分自身の持つ正気と邪気のバランスを見ながら対応します。風邪のタイプは大きく分けると「寒」タイプと「熱」タイプに分類することができます。ぞくぞくと寒気がして、頭痛や鼻水、筋肉痛などがある場合は「寒」タイプ。カラダを温めて発汗させる、しょうが、長ねぎ、シシモン、しそなどがオススメ。発熱や汗がひびく、冷たいものを欲しがったり、鼻水や痰がネバネバしている場合は「熱」タイプ。カラダを冷やしたり、炎症を抑えるミント、菊花、大根、ごぼう、梨などがオススメ。

ダテメール

かぜ撃退レシピ

梅しそにゆうめん

材料(2人分)

- 梅干し... 2個
- しそ... 8枚
- 長ねぎ... 5cm
- みょうが... 1本
- しょうがのすりおろし... 少々
- そうめん... 2束
- A だし汁、しょうゆ、みりん
- 塩... 各適量

作り方

- ① 沸とうした鍋でそうめんをゆで、冷水にとってぬめり、水気を切る。
- ② ①を器に盛り、千切りのしそ、小口切りにしたねぎとみょうが、しょうが、梅をのせる。
- ③ 別の金鍋にAを入れてつゆを作り、②に注ぐ。

豚肉とレンコンのピリ辛スープ

材料(2人分)

- 豚肉(二枚切) ... 60g
- れんこん ... 80g
- ニラ ... 3~4本
- 豆板醤 ... 小さじ1/4
- しょうがのすりおろし ... 1/2片分
- しょうゆ ... 大さじ1と1/2
- A 酒 ... 大さじ1
- みりん ... 大さじ1/2
- 水 ... 2カップ
- 塩、こしょう ... 適量
- サラダ油 ... 適量

作り方

- ① れんこんは皮をむき、粗みじん切りにする。豚肉は細切りにし、ニラはざく切りにする。
- ② 金鍋にサラダ油を入れて熱し、豆板醤を炒める。香りが立ってきたら豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ ②にAとれんこんを加え、やわらかくなるまで煮込む。塩、こしょうで味を調整し、最後にニラを加えてひと煮立ちさせる。

五味と五臓の関係

五味(甘、酸、苦、辛、鹹)と内臓の働き、季節と感情はつながっています。ライラヤ怒り、あなごのパンパンに舌長、目の疲れ、筋肉のけいれんなどは「肝」の働きが低下しているサイン。また、急に酉炭、ばいもんが欲しいと思つた時は「肝」がその味を求めています。「肝」にいい酸味には、ぶどう、レモン、ブルーベリー、トマト、梅、黒酢などがあります。



しそ 五味(辛) 五性(温)

中医学的な効能

- ・発汗を促すことで寒邪を除く
- ・肺の働きを高め、痰を除く
- ・気の巡りを良くし、胃腸の働きを回復させる

期待できる適応症

- ・水様の鼻水、豆頭痛、関節痛
- ・強い悪寒
- ・吐き気、嘔吐下痢、腹痛



れんこん 五味(甘) 五性(寒)

中医学的な効能

- ・身体にこもった熱を冷まし、痰の分泌を促進させてのどを潤す
- ・脾胃の働きを高め、食欲を増進

期待できる適応症

- ・発熱による胸苦しさ、口の渇き
- ・慢性的な咳、血が混じった痰



ニラ 五味(辛) 五性(温)

中医学的な効能

- ・腎の働きを高める
- ・胃腸などを温め、気の巡りを改善する

期待できる適応症

- ・腎虚による足腰のだるさや冷え
- ・食道通過障害
- ・食後に胃が膨らんで嘔吐を伴う症状、吐き気

