ダイエットメール

NO.16

最近なんだか やたらだるい… 寝ても疲れが取れない、といった症状は中医学でいうところの「気の不足」(気虚)があると考えます。
「気」とは体内のいたる所を巡っている目には見えないエネルギーのこと。
生命活動を維持し、栄養を巡らせてカラダ全体を動かす根本的な力です。
「気」は両親から受けついだものに加え、飲食や新鮮な空気から取り入れることができます。「気」が不足すると常にだるい、やる気が出ない、なかなか朝起きられず集中が続かなくなるうえに、新陳代謝も落ちて美容にも悪影響をもたらします。風邪を引きやすく、なおかつ治りにくかったり、胃が弱いといったトラブルも発生しやすくなります。また、季節に関係なくすぐ汗をかく人も「気」が不足しているタイプです。
また「気」には体液や血液が外に漏れ出さないようにする作用もあります。
そのため「気」が不足すると少し動いただけで汗をかいたり生理がダラダラ続くといった症状が現れることもあります。

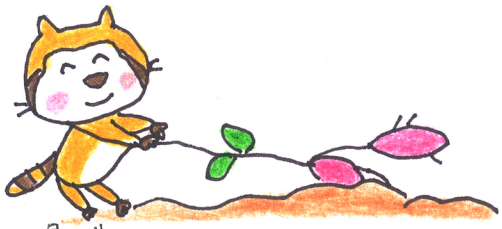
気を補う食材

米、長いも、さつまいも、じゃがいも
そら豆、大豆、しいたけ、卵
栗、鶏肉 etc

血液を補う食材

黒ごま、まぐろ、イカ、あさり
レバー、ほうれん草、黒きくらげ
クコの実、牡蠣 etc

「気」の不足は「血」にも悪影響を与えます。体内に余分な水分がたまっていると体が重だるくなったり、気の巡りが悪くなったりするのでしそ、しょうが、はと麦、昆布、小豆、緑豆、冬瓜などを食べて、水分代謝をよくすることも大切です。



具だくさんスープ

〈材料〉(2人分)
- ミックスビーンズの水煮…120g
- じゃがいも…1個
- 玉ねぎ…1/4個
- しいたけ…1個
- ベーコン…1枚
- にんにく…1/2片
- 水…2カップ
- コンソメの素…3g
- オリーブオイル…適量
- 塩・こしょう…適量

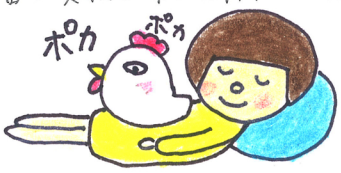
〈作り方〉
① ミックスビーンズは水でさっと洗う。じゃがいもは皮をむいてさいの目に切り、玉ねぎ、しいたけも同じくらいのさいの目に切る。ベーコンは千切り、にんにくはみじん切りにする。
② 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、にんにく、玉ねぎ、ベーコン、しいたけ、じゃがいもの順に炒める。
③ ②にミックスビーンズ、水を入れ沸とうしたら一度アクを取ってコンソメの素を加える。塩・こしょうで味を整える。

卵

中国では石薬、王様への土産物にされたほど栄養の源として重宝された食材です。気を補う作用が高く疲労回復にオススメです。

鶏肉

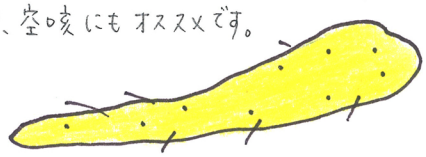
お腹を温めて気を補う働きがあります。疲れやすいなどの虚弱体質の人の体質改善にも効果があります。また鶏肉の皮にはコラーゲンが豊富で美肌効果が期待できます。



鶏とセロリのジェノベーゼ風

〈材料〉
- 鶏ムネ肉…250g
- セロリ…1本
- バジルソース…大さじ1
- オリーブオイル…適量
- 塩・こしょう…適量

〈作り方〉
① 鶏ムネ肉はひと口大に切って塩・こしょうで下味を付ける。セロリは食べやすい大きさに切り、葉もザク切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを熱し鶏ムネ肉を炒める。
③ ①に火が通ったらセロリを入れてさっと炒め、バジルソースを入れてからめる。

長いも

気を補って疲れを吹き飛ばし強い体作りに欠かせません。消化機能を整え気力をアップさせます。腎機能や気管支にもよく、疲労による腰の疲れや耳鳴り、空咳にもオススメです。