



1月 薬膳献立



二四節気
1月20日
『大寒』

『大寒』とは、一年中で最も寒い時期という意味です。また二十四節気では、大寒を乗り切れば暦の上では春が近づいてきます。

しかし、寒さが厳しくなるとともに空気も乾燥して、風邪やインフルエンザに注意を払う季節でもあります。

栄養のある食べ物をしっかり摂って、寒さに負けない身体づくりをしましょう!!

『身体ぽかぽか献立』



◆黒米のもちもちご飯…抗酸化、老化防止に最高の食材『黒米』

◆牛肉とひじきのおろしハンバーグ

各食材の成分が血液をサラサラにして血行を良くし、身体を芯から温めます。

◆かぶとオレンジの薬膳マリネ  



温性の性質をもつかぶは、胃を温めて消化を促進しますが、甘酢がその効果をサポートします。

◆いちご杏仁…杏仁霜は、咳を鎮め喉を潤す効果



◆南瓜の薬膳ポタージュ



胃腸の働きを高め気を補う南瓜は疲労回復と温めによい。

くるみ、南瓜の種もスープに。



2月の薬膳献立

二十四節気

2月 18日

『雨水』

立春を過ぎると氷や雪が解けて水になります。

また、雪ではなく雨が降るようになることから、雨水の名がつけました。

昔から、農耕の準備を始める目安とされていて、春一番が吹くのもこの頃です。しかし、まだまだ寒い日がありますので、しっかり食べて健康に過ごしましょう。



《献立》◎生姜ごはん

◎さば竜田揚げ

◎かぶとあさりの煮物

◎春野菜のスープ

◎はちみつレモンゼリー

〈薬膳効果〉

○生姜…温め効果と殺菌力で細菌やウイルスから体を守る効果

○かぶ…消化不良、腹部膨満、消化器症状の改善、イライラやのぼせ、頭痛の解消

○あさり…イライラ、緊張、咽の渇きの改善、利尿効果、むくみの解消

○レモン…酸味が免疫力を高め、疲労回復に効果

○はちみつ…喉の荒れを潤し、便通をよくする、胃の炎症を抑えて、殺菌する効果



3月 薬膳献立



二四節気
3月20日
『春分』

春は始まりを感じさせる季節。気温の上昇とともにやる気や元気をもたらす「陽の気」が働きだして、ウキウキと心も身体も弾みだすのです。ただ、その働きが活発になり過ぎることで、頭痛・イライラなどの症状が現れてしまうことも。このようなトラブルを未然に防ぐには気の高ぶりを鎮める筍などの旬野菜や酸味のある食材を取り入れ、ストレスを上手にコントロールして穏やかな気分で春を過ごしましょう。

『春の薬膳献立』

◆黒米のもちもちご飯

抗酸化、老化防止の最高の食材「黒米」



◆鮭と筍の木の芽味噌焼き

消化機能を増進し、のぼせやイライラを解消



筍は食物繊維が豊富で、利尿作用もあり体内の老廃物排出を促す。



◆うどんと新玉葱の梅風味マリネ

「うどん」は冷えを改善、「新玉葱」は血流をよくし、精神を安定させる。また「梅」の酸味が口の渇きをうるおし、胃腸を活性化して食欲を増進させ疲労回復に役立ちます。

◆苺のレアチーズ

「チーズ」は牛乳の数倍の栄養素で多彩な薬効

◆春の茶碗蒸し

「あさり」 渇きをうるおす、「菜の花」 血の巡りをよくする



二十四節気

4月20日

『穀雨』

4月の薬膳献立



穀雨は「種まきや田植えの時期に降る雨」とされています。

この時期の雨は「百穀春雨（ひゃくこくはるさめ）」とも呼ばれており、あらゆる穀物を潤し育てる恵の雨と考えられてきました。作物を上手に育てるためには、この穀雨の前に種まきを終わる必要があります。そのため昔は穀雨を目安としての作業の準備が行われます。

《献立》 ◎春色ご飯 ◎鯛と春野菜の蒸し物 ◎うどの酢味噌和え

◎椎茸と卵のスープ ◎人參ゼリー

〈薬膳効果〉

○筍…体の熱を冷まし、陽の気の高ぶりによる不眠、口の渇きをいやす。

○木の芽…体を温める効果（筍と一緒に食べると良い）

○ふき…体内の熱を冷ましたり、炎症を抑える効果

○菜の花…免疫力を高めて風邪を予防し、食欲不振、消化不良を解消。

○うど…初期の風邪によい。新陳代謝を高め、ミネラルの吸収を促す。



5月 薬膳献立



二四節気
5月21日
『小満』

5月は湿気が出始める時期

疲れやすい、動悸、夜眠りにくく昼は眠い

などの症状が出やすくなります。

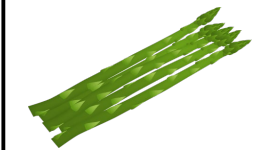
芽の食材や香りの良い食材のほかに、
血流を良くする食材がおすすめです!



『さわやか新緑ごはん』

おすすめ食材

芽や香りのよい食材



アスパラガス



大葉



夏みかん



春菊



たまねぎ



◎あさり入り緑茶ごはん

あさりや緑茶には体の熱を冷まして、むくみやだるさを解消。

◎鯉のたたき

気や血を補い、胃腸を温め消化吸収を高めて体力を回復します。

◎揚げ出し豆腐

豆腐は、気を補って消化機能を高め疲労回復。

◎季節のお吸い物

5月は新茶の季節。茶そばのお吸い物です。

◎夏みかんゼリー

さわやかなゼリーに、目の疲れに効くクコの実をトッピング



二十四節気

6月21日

『夏至』



6月の薬膳献立



夏至とは「夏の頂点」を意味します。

正午における太陽の高度が最も高く、昼間の時間が最も長い日です。

夏の中間となる節気で、北半球では昼間の時間が最長になり、影は最も短くなり、夏至以降は日が短くなっていきます。

《献立》◎枝豆ほうじ茶ご飯

◎アジの梅焼き

◎いんげんとパプリカのソテー

◎茄子の胡麻酢和え

◎季節のスープ

◎梅ゼリー

〈薬膳効果〉

○枝豆…夏バテの予防や疲労回復に有効。

○梅…高い疲労回復効果。水分代謝を整え、消化を促進し、食欲を高める。

○いんげん…胃腸の働きを高め、余分な水分を出す効果。むくみや食欲不振に有効。

○茄子…体の熱を取り除き、脾臓の機能を高め、胃腸の機能を整える。

○茗荷…熱を冷まし、解毒効果があるので、夏バテに有効。

○冬瓜…むくみ解消。暑気あたり、のどの渇きなどの症状にも有効。



7月 薬膳献立



二四節気
7月22日
『大暑』

7月は、気温が高くなり、身体に余分な熱や湿気がたまりやすい時期です。
熱を取る食材で身体の中から涼しくなりましょう。



『太陽のめぐみごはん』

今月の食欲アップ食材
『湿気や熱をとる食材』



果物の程よい酸味+甘味や、
夏野菜をたっぷりって
暑い夏を乗り切りましょう！



◎とうもろこしごはん

とうもろこしは胃腸の働きを高め、水分代謝を促進するので、むくみや高血圧の予防に効果的！

◎太陽のめぐみカレー

夏野菜は身体にこもった熱を取り除き、水分代謝をアップして夏バテを解消します。

◎パンプキンサラダ

南瓜は疲労回復効果があり、血行を促進するので冷房などで冷えた身体を温めてくれます。

◎トマトとオクラのスープ(今月の薬膳スープ)

トマトには高い抗酸化作用があり、疲労回復に効果的！

◎杏仁豆腐生姜風味

生姜は冷えを取って胃腸の働きを高めるので、むくみを改善することができます。

二十四節気

8月23日

『処暑』



8月の薬膳献立



処暑とは、暑さが和らぐという意味。萩の花が咲き、穀物が実り始める頃。厳しい暑さの峠を越し、朝夕は涼風が吹き始め秋の気配を感じます。夏バテや食中毒になりやすい時期でもありますので、注意が必要です。

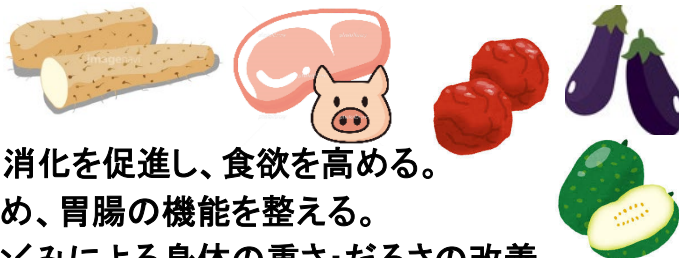
《献立》◎雑穀とろろご飯 ◎冷しゃぶ

◎茄子の炒め煮 ◎冬瓜のすまし汁

◎はちみつレモンゼリー

〈薬膳効果〉

- 山芋…疲労回復や滋養強壮に効果あり。
- 豚肉…暑くて弱った体を回復させる効果。
- 梅…高い疲労回復効果。水分代謝を整え、消化を促進し、食欲を高める。
- 茄子…体の熱を取り除き、脾臓の機能を高め、胃腸の機能を整える。
- 冬瓜…熱を冷まし、余分な水分を排出し、むくみによる身体の重さ・だるさの改善。



9月 薬膳献立



二四節気
9月9日
『重陽の
節句』

9月は空気が乾燥しはじめる季節。
カラダに潤いを与え、乾燥を防ぐ
食材で体調を整えましょう。



『いきいき養生ごはん』



◎ほっこりおいしい栗ごはん

栗の主な主成分は「でんぷん」です。でんぷんは人のエネルギー源となり、疲労回復効果があります。



◎白身魚の菊花あんかけ

いとよりだいは、骨を丈夫にしたり肝機能を高める作用があります。菊花は、抗酸化作用や美肌効果、コレステロールを下げる効果も。

◎春菊と菊花のお浸し

皮膚を健康に保ち、風邪を予防するビタミンC、貧血予防と疲労回復効果がある鉄分、高血圧の予防につながるカリウムなどのミネラルを含みます。



◎巨峰

血流を良くし、利尿効果があり、夏から秋の乾いた空気でダメージを受けた喉を潤してくれます。



◎紅葉人参のすまし汁

今月の薬膳食材

『栗』



江戸時代の家庭向け医学書に「栗の能、腎補いて気を増し、腸胃腰脚骨を強くする」とあるほど、栗は補腎に優れています。また胃腸を整え体を温め、足腰を丈夫にする働きがあります。種子である栗は発芽のためのエネルギーのかたまりです！



二十四節気

10月23日

『霜降』



10月の薬膳献立



秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。初霜の知らせが聞かれるのも大体このころで、山は紅葉で彩られます。コートや暖房器具の準備など、この頃から冬支度を始めます。読書や編み物をしたりして、秋の夜長を楽しむのもいいですね

《献立》

◎松茸ご飯

◎さんまの塩焼き

◎さつま芋のそぼろ煮

◎味噌汁

◎甘酒ゼリー



〈薬膳効果〉

- 松茸…体の血液を補い、長引く慢性的な咳などを止める作用。体の免疫力を高める効果。
- 秋刀魚…滋養作用があり、胃腸の働きを高め、元気をつけて、血流促進効果。
- さつま芋…胃腸機能を高め、栄養をしっかりと取り込むことのできる体づくり、むくみの改善効果。
- 甘酒…血液の循環を改善する働き。



11月 薬膳献立



二四節気
11月22日
『小雪』

11月は、寒さが増し、乾燥がひどくなる季節。そんなときに薬膳でおすすめしたいのが「柿」自然の恵みをいただいて、カラダの中からバランスを整えます。



『カラダがよろこぶ季節ごはん』

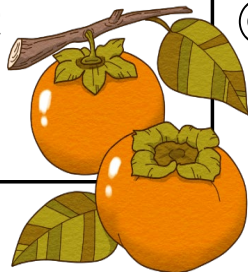


今月の薬膳食材

『喉トラブルを整える蒸し柿』

秋に熟す柿は、「柿が色づけば医者が青くなる」と言われるほど薬効豊か。

生食は、鼻や耳の気のめぐりをよくし、疲労や衰弱の改善にも役立ちます。難点は体を冷やす性質が強いので、寒い季節は加熱して食べることをお勧めします。



◎秋鮭の和風ストロガノフ

身体の芯から温める鮭と補気作用(免疫力アップ)のあるきのこ類を使い、味噌で煮込み和風に仕上げたメニュー。

◎白菜のやみつきサラダ

胃腸にこもった熱を取り胸やけ、便秘解消に働く白菜は、他には呼吸器をうるおして咳や痰を取り、風邪やインフルエンザの予防にも役立つため、空気が乾燥した冬に適した食材といえる。

◎蒸し柿

薬膳では、五臓六腑の【肺】を潤し、余分な熱をとります。

◎長芋とミックス豆のアンチエイジングスープ

長芋の潤肺作用(身体を潤し、美肌効果)とミックス豆の補腎作用(アンチエイジング効果)の食材を使ったスープ。発酵食品の甘酒も使用し、腸内環境も整う。



二十四節気

12月7日

『大雪』



12月の薬膳献立



山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。

本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。年末に向け、お正月の準備も始まって、何かとあわただしい時期でもあります。手洗いうがいをしっかり行い、本格的な冬の寒さに負けないようにしましょう。

《献立》◎帆立の炊き込みご飯 ◎鶏肉と胡桃の煮込み

◎ニラと白菜のエビ炒め ◎柿とりんごのサラダ

◎あおさの味噌汁



〈薬膳効果〉

○帆立…胃の働きを整え、食欲を増進させる。食欲不振のときに効果あり。

○胡桃…免疫力を高め、体を潤す作用。

○ニラ…体を温める作用があり、足腰の冷え、遺精、腰痛などに有効。

○白菜…熱を取り除き、体に害を与える作用を排除する。胃腸の働きを良くし、排便させる効果。

○海老…体を温めて、スタミナをつける強壮効果あり。

○柿…肺の乾燥を潤す。のどの渇き、口の渇きに効果あり。

○りんご…肺の熱を取り除く。下痢を止める効果。

