



夏の養生と薬膳のご紹介



高温多湿な日本の夏は、暑さによる「暑邪(しょじゃ)」、湿気による「湿邪(しつじゃ)」に注意が必要です。薬膳では夏の食養生のポイントは二つあります。まず身体にこもった熱を冷まして、潤いを補うこと。夏の旬の食材、トマト、きゅうり、ナス、オクラ、ニガウリ、冬瓜、スイカ、桃、メロンなど、みずみずしく、身体を冷まし、水分補給する効果があります。二つ目は“心”を養うこと。薬膳の「心」は心臓と心の役割を担っているものが意味しています。夏の暑さは心臓に大きな負担となるので、過労を避け、心臓を休ませることが大切です。夏の赤い食材と苦い食材が「心」に良いです。赤い食材はトマト、スイカ、りんご、イチゴ、あずき、レバー、うなぎなど。苦い食材はニガウリ、オクラ、竹の子やフキなどの山菜が代表です。

今回は二つの効果が働いているトマトの栄養素と効果的な食べ方を紹介します。トマトの赤色成分の「リコピン」は強力な抗酸化作用を持っています。トマトのリコピンは体に吸収されやすい摂取方法について①リコピンは油と一緒に摂ること。オリーブオイルを使用するパスタやピザなどがおすすめ。②トマトは生よりも加熱調理して食べることで、我が家ではよくトマトと卵の炒めものを作ります。③朝はリコピンの吸収がいちばん良い。朝のトマトジュースはおすすめです。④トマト加工品はリコピンが豊富なので、トマト水煮缶、トマトソース、ケチャップを活用しよう。



薬膳アドバイザー福島鳳林

薬膳アドバイザー養成講座テキストより参考



ほっとサロン 2023年5月のお知らせ

	絵手紙	ハーブの会	粘土フラワー	押し花
日時	5月15日(月) 13時~15時	5月12日(金) 13時~15時	5/8(月)と5/22(月) 13時~15時	5月30日(火) 13時~15時
テーマ	パンを描く	ハーブの花束作り	好きな作品を作ろう	フラワーフレーム
担当者	和川法子さん	太田慶子さん	坂元のり子さん	西村久美江さん
資料代	600円	1000円	600円	1000円
場所	大黒堂会館 2階大広間 ※大黒堂会館発願門からも入館出来ます			
参考作品				

本仏殿階段下にて対応 お会い出来る事を楽しみにしています！



5月1日(月) 7日(日) 21日(日) 9:30~10:00
 6月1日(木) 11日(日) 18日(日) 9:30~10:00

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 健康&福祉関連の情報提供
- 2023年・年会費の支払い
- 介護相談予約の受付
- ほっとサロン申し込み
- しあわせの箱募金



発行:マイトリーヘルプサービス 直通電話:045-439-5258

メール:mhs@kodosan.or.jp

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>



ホームページ QRコード

