

秋の養生と薬膳のご紹介

秋は空気が乾燥します。中医学では秋の邪気を「燥邪（そうじゃ）」と呼びます。この乾燥の影響を最も受けやすいのは五蔵の「肺」です。肺は呼吸器系や皮膚、大腸の働きとも関係が深いので、乾燥した空気が口や鼻から肺に入り込み、肺の潤いがなくなると鼻が乾いたり、喉が痛くなったり、空咳が出たり、乾燥肌になったり、便秘などの不調を招くと考えられます。秋の養生のポイントは肺を乾燥から守り、潤しておくことです。薬膳では季節によって食べると良い色があり、秋は「白」です。白い食べ物は肺を潤し、元気にしてくれます。中国の諺「秋吃白，病不来」とは秋、白い食べ物を食べると、病気が来ないという意味です。代表的な白い食べ物は大根、れんこん、梨、百合根、山芋、里芋、豆乳、豆腐、いか、牡蛎、白きくらげなど。レンコンレシピについて、皆さんが良く作るのはレンコンのきんぴら、てんぷら、煮物、炒め物ですが、今回は簡単ですぐできるレンコンの料理を二つ紹介します。

ペペロンレンコン

れんこん 150g
ベーコン 4枚
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ 1
鷹の爪(輪切り) 少々
塩、粗挽きこしょう 少々



レンコンとツナのサラダ

茹でたレンコン 300g
ツナ 1缶
マスタード 大さじ 1～2
マヨネーズ 大さじ 1～2
麺つゆ 大さじ 2



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 9月のお知らせ

	絵手紙	パステル画	粘土フラワー	押し花
日時	9月2日(土) 13時～15時	9月22日(金) 13時～15時	9/11(月)と9/25(月) 13時～15時	9月26日(火) 13時～15時
テーマ	化粧品	秋の風景画	好きな作品を作ろう	好きな作品を作ろう
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	600円	600円	800円～1000円
場所	大広間	大広間	マイトリーヘルプサービス	大広間
参考作品				

孝道山ボーイスカウト×マイトリーヘルプサービス 介護研修の報告！



今年3月から新たに取り組んでいるボーイスカウトとの連携事業。2回目の研修報告です。きっかけは高校生隊員より「日頃の活動を世の中のために活かしたい、役に立ちたい」「サポート法を学びたい」という想いに賛同し開催。未来を担う青年！介護研修を通しての人材育成です。8/22「介護基本、コミュニケーション、傾聴」、8/24「食事介助、衣類の着脱」、8/27「認知症サポーター養成講座」。3日間で延べ33名の方々が受講。9/24には「車いすサポート実技」を孝道山内で実施予定です。

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

