



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が二つあります。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、なす、オクラ、ニガウリ、冬瓜、スイカ、桃、メロンなど、身体を冷まし、水分補給する効果があります。次に“心”を養うこと。薬膳の「心」は臓器としての心臓と精神的な働きのもととなる心を意味します。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。「心」に良いのは夏の赤い食材と苦い食材です。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、など。今回はなすの栄養素と効果を紹介します。

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

- ・カリウムが豊富、高血圧の予防やむくみの解消
- ・食物繊維が豊富、便秘解消
- ・皮にはなす特有のナスニンが含まれており、老化防止、生活習慣病予防、目の疲労緩和に効果。皮ごと食べることで、栄養素を無駄なく摂取できる



なすとトマトのマリネ



なすの煮浸し



マーボーなす

ほっとサロン 2025年5月のお知らせ

	粘土フラワー	絵手紙	押し花	中国語会話
日 時	5/19(月)13時～15時	5/17(土)13時～15時	5/27(火)13時～15時	マンツーマン予約制
テーマ	好きな作品を作ろう	割箸で野菜を描く	ペン立て	日常会話
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	西村久美江さん	福島鳳林
資料代	600円	600円	1300円	@50分 1500円
場 所	マイトリヘルプサービス室			
参考作品				

エコバザーコーナーからのお知らせ

マイトリヘルプサービスの事務所内にエコバザーコーナーがあります。ご家庭で眠っている物、ほとんど使っていない物などをお持ちいただいて、必要とする方に再活用してもらいます。このコーナーは物の大切さを感じるだけではなく、人と出会い、交流する場でもあります。ぜひご利用いただけますようお願い申し上げます。バザーの収益金はマイトリヘルプサービスの諸活動に役立てられます。

※寄贈品は、新品または未使用品をお願い致します。



発 行:マイトリヘルプサービス
メール:mhs@kodosan.or.jp

事務所電話:045-439-5258
ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

