



東京新都心ロータリークラブ

【お互いを尊重し、楽しく豊かなロータリーライフを送りましょう】

Shintoshin Weekly

〒160-0023 新宿区西新宿2-7-2 ハイアットリージェンシー 東京11階

TEL : 03-3340-3555 FAX : 03-3340-3554

HP : <http://www.tokyo-shintoshin-rc.org> E-mail : shintoshin-rc@par.odn.ne.jp

会長 山口昭夫 幹事 石川佳照 創立 : 1988年9月21日

シニアの元気を作る「発酵×季節の薬膳」春の養生・特徴と過ごし方 薬膳の知識を取り入れた、発酵食の食養生で、養う、潤す、補うを担う

料理家 井澤 由美子 氏

中医学・薬膳は予防医学、ヘルスリテラシーの一つです。「薬食同源」という言葉がありますが「食べ物と薬の源は同じ」という意味です。自分の体調に合わせた食材は薬にもなり、逆に体調や体質に合わないものは毒にもなると言う事。例えば、白い鼻水と黄色い鼻水では、食べる物が違います。皆さんがご存知のように風邪気味の時は身体を温めるにんにくや生姜、ねぎなどが適切です。身体が冷えているので白く透明な鼻水が出るのですから、体の内側から温める効果が必要です。しかし逆に黄色い鼻水の時はどうでしょう？元気を付けようと思って、にんにくや生姜など同じものを食していませんか？



黄色は身体に熱がこもっているサイン。この時にさらに温めてしまう食材を取り入れることは、火に油を注ぐ様なもの、身体が余計にタイトになるのは当然です。

身体はいつも何らかの症状を出しているものですが、中医学を学ぶとこのサインを見極められる様になり、適切な食をチョイスできる様になります。黄色い鼻水が出る時は、清熱作用があり、消化がよく疲労を回復させる良質のタンパク質である豆腐や、ビタミンCや鉄分が多く、体の余分な熱をとるイチゴや緑茶などが適しています。

適切な食材や調理法を知ると、いざと言う時にも慌てません。未病先防（みびょうせんぼう）で、病気にかかりにくい自然治癒力の高い身体も目指せます。

人間の身体と心は食べたもので出来ています、口に入れるものは、その人自身になりうる。身体から思いや行いが現れる。食事を整えると、生活と心と身体が整う。穏やかな気持ちも維持できます。

今回は、簡単な体質チェックシートを御用意しますので、ご自身の体質を参考程度に把握され、日々の食事に生かしてみてください。春に取り入れたい食材や、体質に合う食べ方、簡単に作れる発酵食の腸活レシピなどもご紹介させていただきます。

プロフィール

井澤由美子

いざわゆみこ・東京都出身・料理家

身体を健やかに保つ発酵食や薬膳に詳しく、美容や健康に良いレシピを数々提案。

カラダを潤す企業商品開発を多く手がける。レモン塩（塩レモン）や乳酸キャベツブームの火付け役としても有名、日々役に立つシンプルなレシピにファンが多い。

NHK「きょうの料理」「あさいち」などの料理番組等に出演、近著に「まいにち食薬養生帖 3 6 5 日の食が心とからだの薬になる」等がある、著書多数。



2023年3月8日(水) 第1540回例会

「シニアの元気を作る「発酵×季節の薬膳」春の養生・特徴と過ごし方
薬膳の知識を取り入れた、発酵食の食養生で、養う、潤す、補うを担う」

料理家 井澤 由美子 氏
(紹介者 段谷 芳彦 会員)

次回のプログラム

2023年3月15日(水) 第1541回例会

「日米プロゴルフの相違」

プロゴルファー、ゴルフ解説者 タケ 小山 氏
(紹介者 前田 信吾 会員)