

お節料理は「元気の宝箱」



元気に長生きするためには、漢方では命の源となっている「腎」を高めることが必須です。

腎とは、成長や発育をコントロールし、体温管理や水分代謝もして、脳にも影響があります。

腎の機能が低下すると、足腰がだるくなったり、尿トラブルやもの忘れなどの症状が出たりしやすくなります。腎

を高める食べ物は、黒豆、エビ、クリなどです。しかし、その食べ物を吸収する力が備わっていないと、体に取り込むことはできません。その仕事を助けるのが、ダイコン、サトイモ、レンコンなどです。

これらの食材を使った日本の伝統料理であるお節料理は、元気に過ごすための薬膳が詰まった宝箱です。黒豆や栗きんとん、田作り…。それぞれの料理、食材には、表のように実にさまざまな効果が期待できます。

もうすぐ新年を迎えます。年明けにはぜひ、おせち料理を食べ、健康づくりに励みましょう。



イラスト：小川 良

- 黒豆…肌や髪を艶やかにして血流を良くし、むくみを改善
- エビ…体を温めながら足腰を強くして元気をつける
- 栗きんとんのクリ…足腰を強くして健脳作用も
- 田作り…血流を良くして骨や筋肉を強くし、健脳作用も
- ブリの照り焼き…胃腸を整えて貧血や血栓を予防
- お煮染めダイコン…消化を促進して胃もたれを改善
- ニンジン…貧血や目の疲れを改善
- コンニャク…腸の老廃物を出して便秘を解消



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する

「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健膳美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花限B102、☎078・381・5665)。