

薬膳のスズメ

12月21日は陰が極まる冬至で、あと少しでお正月を迎えます。

私たちが生きていくための原動力、底力となる「腎」は、寒いと仕事ができなくなりやすい。

その腎を助けることを補腎というのですが、実はお節料理には補腎の食べものがたくさんあります。

エビ、栗、イワシ、クルミ、ゴボウ、タイ、黒豆などです。

エビは体を温めながら足腰の冷えを改善し、胃腸も整えます。シヨウガや唐辛子と一緒に使うことでさらに温めることができます。栗きんとんに使われる栗は、膝や腰を強くし、頻尿や尿失禁などの尿トラブルを改善します。

ごまめのイワシは筋肉や骨を強くして、気持ちを落ち着けたり眼精疲労を改善したりします。健脳



イラスト：小川 良

お節料理で元気に

作用もあるもので、同じ作用のあるクルミを加えることでさらに脳を健やかにします。

ゴボウは、体力が弱い方の便秘におすすりめです。少し冷やす食べものなので、きんぴらゴボウや酢ゴボウのように唐辛子や酢などの温めるものと一緒に使いたしゅう。

タイは、補腎だけでなく消化吸収システムも整えてむくみの改善をします。生で食べるときには、胃腸への負担を減らすために胃を温めて、消化を良くするシソも一緒に食べると良いです。

黒豆は、むくみや疲労回復をして、煮汁はのどの調子を整えます。

このように、延年益寿を願って作られるお節料理には、補腎をする食べものがたくさん入っています。日本酒には、体を温めて血流を良くする働きがあるので、少しの日本酒を飲むこともおすすりめです。

今年も1年間、連載をお読みいただき、ありがとうございました。



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。

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・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房 薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜定休)。