



薬膳クイズ 答え



1. 薬膳の考え方で、身体を温める食材とされているのは次のどれでしょうか？

答： c 生姜(しょうが)

生姜は代表的な「身体を温める食材」です。ただし、生の生姜はあまりたくさん摂ると汗をかきすぎて、かえって身体を冷やしてしまうこともあるので要注意。加熱したり天日干ししたりした生姜は身体の深いところからじっくりと温めてくれるとされています。



2. 次の食べ方で、薬膳の考え方に合っているものはどれでしょうか？

答： b 旬のものを食べるようにする

薬膳では特に「食べてはいけないもの」というものはありません。また、薬膳の考え方のベースとして、カロリーや栄養素の考え方はそれほど重要ではありません。その時の環境とバランスが取れるような旬のものを食べることが薬膳の考え方では推奨されます。

3. 薬膳の考え方で最も推奨される食べ物はどれでしょうか？

答： a その土地や近隣の土地で採れたもの

スーパーフードと呼ばれるものでも、遠く離れた環境で育ったものは、摂りすぎると「いま、ここ」で暮らす私たちの身体のバランスを崩す可能性があります。また、生のものは「お腹を冷やす」「消化しづらい」などの理由で、あまり大量に摂ることは、薬膳の考え方では推奨されていません。



レシピブックの食材と薬膳的な効能

昔から食材には薬と同じような効能があると考えられてきました。また、新しくわかってきた栄養学的な裏付けも、現代の薬膳を支えるものと言えます。

薬膳の知恵を使って、季節や自分の体質、体調に合った食材を組み合わせ、日々の健康に役立てましょう！



しょうが

咳を止める。吐き気を止める。解毒作用。かぜの初期や身体の冷えに良い。お腹を温めて胃腸の調子を整え、食欲を増進させる。冷え性の方におすすめ。



ニラ

滋養が高く肝機能低下を改善する。抗酸化作用が高いカロテンや、強い殺菌効果のあるアリシンが免疫力を上げる手伝いをする。足腰の冷え、腰痛などに有効。内臓機能が高まるので、食欲がない時にもよい。血の巡りを活性化して、滞った血を解消する作用もある。



ゆりね



心の熱を鎮めるとされ、精神疲労からくるイライラや不安感、不眠などを緩和するとされる。また、肺や気管を潤して咳を止める働きがある。肺や肌、のどの乾燥を潤す。

しそ

外からの冷えを追い出す。気の巡りをよくする。消化器の働きを正常にする。魚介類の解毒作用。アレルギーの軽減。利尿作用。貧血の予防。



トマト

潤いを生み出す。渴きを止める。熱を冷ます。暑気あたりを緩和する。胃を健康にする。熱を冷まし、渴きを止める。解毒作用、解熱作用、肝臓の働きをよくする。血をきれいにする。動脈硬化の予防。



しいたけ

気を補い元気をつけて、栄養不足やエネルギー不足で弱った体を補う働きがある。食欲が落ちていたり、胃もたれがするなど消化機能が低下しているときに適している食材。食物繊維やビタミンDが豊富で、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の予防や改善に有効。



ねぎ

消炎と解熱の効果が高く、寒気を伴う風邪や頭痛に効くとされている。身体を温める作用があるため、気血めぐりをよくする食材。

