

手軽にできる薬膳のお話<8月号>

新型コロナをはじめ幾つかの感染症も拡大傾向にあるようで安心できる日はもう少しかかりそうです。

今年の8月は、8日の立秋をから暦の上では秋季になりますが、例年より暑い日が多くなるようです。夏対策は継続しながら秋対策を始めましょう。ポイントは、暑さと水分対策が肝要となります。秋対策としては、乾燥保湿にも気を配りたいですね。

暑さ対策は、身体の熱を発散すること。水分対策は、必要な水分を取り入れること、余分な水分の排出することを意識しましょう。

暑さ対策は、トマト、ゴーヤ、もやし、すいか、大根、冬瓜、なす、レタス、そば、豆腐、バナナ、馬肉、塩、しょうゆ、はと麦茶、緑茶、ウーロン茶などがおすすめです。水分代謝は、しょうが、みょうが、きゅうり、こんにゃく、大葉、パパイヤ、メロン、キャベツ、とうもろこし、枝豆、ぶどう、パイナップル、プラム、小豆、コーヒーなどが良いでしょう。

乾燥保湿には、もも、マンゴー、穴子、豚肉、米麴、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト、杏仁などがおすすめです。

それでは、身近な食材を上手に取り入れ、健康な毎日をお過ごしくださいね。

おすすめメニュー

おろしそば、茄子の揚げびたし、ゴーヤチャンプルー、抹茶餡子かき氷、焼きもろこし

前橋市本町2-5-4 二階

薬膳イタリアン LA ITAMESHI

国際薬膳食育師

薬膳調整師

薬酒マイスター

オーナーシェフ

松井 克行