

中国料理と薬膳

薬膳は中国で生まれた食文化のひとつです。衣食同源の考えのもとに、生薬を食材として、毎日の食事に取り入れた健康料理です。

	温熱性食品 体を温めて冷えを除く 新陳代謝を盛んにする	平性食品 温にも寒にも偏らない 穏やかな性質を持つ	涼寒性食品 体を冷やし熱を除く 鎮静効果があり炎症を抑える
五味調和	酸味 みかん ゆず 梅 酢 梅干 五味子 靈芝など 	すもも レモン 酸ソウ仁 山査子など	トマト なし びわ 芍薬など 
	苦味 しそ パセリ 鶏牛豚レバー ビール 杏仁など 	納豆 銀杏 菊花 はすの葉など 	セロリ 苦瓜 緑茶 天門冬 山し子など
	甘味 もち米 かぼちゃ 牛肉 うなぎ エビ 黒砂糖 はちみつ 杜仲 当帰など 	玄米 うるち米 大根 じゃが芋 大豆 さんま 鶏卵 クコ 銀耳など 	牛蒡 なす 柿 タコ バナナ 牛乳 豆腐など  
	苦味 葱 玉葱 生姜 いら にんにく らっきょう 紅花 桂皮など 	天麻 里芋 人参 桔梗 金針菜など 	ほうれん草 芋茎 ターメリックなど 
	鹹 栗 なまこ みそ 鹿茸など 	あわび くらげ ふかひれ 鴨肉 はすの実など 	あさり しじみ かき 塩 醤油 髪菜など 

※ ●字は炭水化物含有量が多いので摂取量に注意



冬を元気で乗り越えるコツ

♪身体を温める良質なたんぱく質、根菜類を多めに摂る

～人参 レンコン 山芋 まぐろ たら 赤身の肉～

♪血のめぐりをよくし、冷えを和らげる働きのある食品を摂る

～葱 山椒 しょうが にんにく とうがらし ピーマン 里芋 黒豆 黒砂糖～

♪エネルギー代謝を促進する働きのある食品を摂る

～くるみ には えび なまこ マトン～

♪体力をつける滋養強壮食品を摂る

～山芋 栗 かぼちゃ 納豆 松のみ なつめ すっぽん～

♪造血機能の働きのある食品を摂る

～ごま 小松菜 黒きくらげ 牛乳 プルーン なつめ～

♪涼・寒性の食品を控える

～なす トマト きゅうり ごぼう～

●字は炭水化物含有量が多い食品なので摂取量注意

●字は脂質含有量が多い食品なので摂取量注意