

7月

身近な食材で薬膳を/ 夏バテ予防レシピ

1人分の栄養価

エネルギー 599kcal

食塩 1.9g



トマトと青じそ
のおろし和え

水ようかん

冬瓜の翡翠煮

しめさばの混ぜご飯

豆腐の和風ポタージュ

薬膳とは？

漢方の考え方を基本に、季節や体質に合わせて食材を選んで作る料理のことを言います。身近な食材にも薬と同じ効果があると考えられています。夏の薬膳のポイントは、熱を取り、発汗を促すことです。湿気と熱が体にこもって体調不良になりがちのため、熱を取ったり、発汗を促す物を食べるとよいそうです。

夏に摂りたい食材：ゴーヤ、冬瓜、鱈、なす、きゅうり、トマト、豆腐など

また、冷房の冷えなどで体の冷えが気になる方は温性のもので冷え防止をすると良いでしょう。

温性の食材：生姜、長ネギ、青じそ、ミョウガ、鯖、エビ