もりもり元気だより Vol.30 （2023.9月）

ボタニカル酵素LABO “夏”

薬膳では 夏は “補陰養心” といわれます。

暑い夏は陽が極まり、熱を冷ます役割の陰が不足しがちになります
陰が司る血液や体液 (リンパ液 汗 唾液 鼻水) 肌表面の潤いetc…
身体のさまざまな潤いを補う (補陰) 必要があります。陰を補ったら、下痢などにより消耗しないことも大切で、冷たいものは控えめにしてくださいね。

養心とは、心臓と心の役割を担う “心” を養うこと。
心が衰えると、全身に血液が行き渡らず、栄養が行き届きません。
精神的に不安になるのも、心の影響が考えられます。
イライラしたり寝つきが悪くなったり、手足のほてりや胸のつかえを感じたら、心を養う(養心) 食材を意識しましょう。

【夏酵素】 パイナップル・パプリカ・レモングラス
陳皮 (みかんの皮を干したもの) があればさらにおすすめ。

↑ ↑
酵素エキスの
作り方はコチラ

心とカラダを労りながら
暑い夏を乗り切っていきましょう

食レンジャー
和漢薬膳士
柴田　典香

残暑にも負けない！
スタミナガーリックチャーハン

【材料】 (4人分)

白米	2.5合
豚バラ肉（小間）	300g
冷凍コーン	60g
おろし玉ねぎ	100g(中1/2個)
おろしにんにく(ﾁｭｰﾌﾞ)	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
料理酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
青のり	一つまみ

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	645kcal
たんぱく質	17.8g
脂　　質	27.4g
炭水化物	83.5g
食塩相当量	2.2g

【作り方】
1．玉ねぎは、フードプロセッサーでおろす。
2．肉は、細かく食べやすい大きさに切る。
3．フライパンに、肉とニンニクを入れて炒める。
　（豚肉の油で足りなければ、油を追加する。）
4．コーンとおろし玉ねぎを加え、水分が飛ぶまで、
　中火で炒める。
5．④に調味料を全て入れる。
6．炊けたご飯に⑤を混ぜる。
7．器に盛り付けて、青のりをかける

食レンジャー
管理栄養士　**ふるた　美保**

一般社団法人 健康応援隊
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。
健康ヒーロー紹介 →
公式LINE