

梨 薬膳の季節

空気が乾燥してきて気温が下がると「コンコン」という渴いた咳が聞かれるようになります。薬膳では、秋は喉や肺を痛める季節といわれています。まだ残暑が厳しく空気が乾燥している秋には水分補給をしつつ喉や肺を潤す梨がぴったりの食材です。

薬膳では、**梨は咳を止めたり喉の渴きを抑えたりするなどの効果がある**といわれています。また、約90%が水分でできており、水分補給にも良い食材です。梨の特徴的なシャリシャリした食感は、「石(せき)細胞」によるものです。石細胞は食物繊維と同じように**腸内環境を改善する働きをするので、便秘気味の方におすすめ**です。

喉や肺を潤すレシピをご紹介します。

【梨のはちみつ蒸し】

- ① 梨を一口大に切る。
- ② ボウルに梨(1個)・はちみつ(大さじ1)・生姜スライス(1枚)を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2〜3分加熱。
- ③ お好みでシナモンをふりかけて完成。

はちみつも喉や肺を潤す効果が高いので、乾燥が気になる方はぜひお試しください。

