

風邪予防に薬膳食材

まだまだ寒い時期が続くこの季節は風邪をひきやすく、からだの調子が崩れやすくなります。薬膳の力で、風邪をひきにくいからだ作りをしましょう。

風邪予防におすすめの食材は、元気のもとである「気」を補う「補気」作用を持つ食材です。また、「生命力の貯蔵庫」ともいわれる、からだの水分や免疫系などを調節するはたらきのある「腎」を養う食材も積極的にとりましょう。

腎は冬の間の「気」のめぐりにも関わり、寒さに弱いため、冬はしっかり養うことで風邪予防になります。

●**気を補う**……米、もち米、大豆、じゃがいも、さつまいも、枝豆、椎茸、かぼちゃ、肉類など

●**腎を養う**……黒豆、黒ゴマ、黒きくらげ、昆布などの海藻、しいたけ、蕎麦など

(黒い食材は腎を養うといわれています)
〈冬のおすすめごはん 黒豆ごはん〉

黒豆をさっと洗い、水気を切って10分ほど空煎りします。皮がやぶけてきたら米

と一緒に通常通りの水加減、炊飯時間で炊く。少し赤みがかったご飯になります。気を養う米と腎を養う黒豆を合わせた冬に食べたいご飯です。

