

春の薬膳

薬膳とは、中医学（中国伝統の医学）に基づいて作られた食事のことで、健康的なからだ作りを目的としています。昔から中国では、「薬食同源」として、食事は薬になると考えられ、薬膳はからだの調子を整え、病気になるにくいからだを作ります。特別な漢方薬や生薬を使うものばかりではなく、身近なスーパーでも手に入る食材で薬膳料理を作ることができます。

薬膳では、季節の変化がからだに影響を及ぼすという考えから、季節ごとにおすすめの食事ががあります。春は陽気が強まり、精神が高揚しやすくなります。また、春先は風が強まり、「外邪」（がいじゃ）と言われる外敵がからだに入りやすいため、「気の流れ」を調整する「肝」の働きを補い、気の流れを促進し、興奮を静め、外邪を防ぐ食材を選びましょう。

【春のおすすめ食材】

（野菜） たけのこ、菜の花、う

ど、セロリ、たらの芽、

ふきのとう、えんどう

豆など

（果物） イチゴ、オレンジ、グ

レープフルーツ、レー

ズンなど

（肉・魚） 豚肉、イカ、エビなど

