

最近、若い女性の間で流行している薬膳は、東洋医学の考えに基づいて、**薬効のある食材や生薬を取り入れた料理のこと**です。

薬膳と聞けば特別な薬を取り入れた食事を想像しますが、「**医食同源**」とも言われ、食物は薬になるという考えで、普段の食事でも取り入れることができます。

積極的な治療というより、家庭でできる予防医学と言えます。

体重増加を防ぐためには、新陳代謝を高める食事がよいとされていますが、寒い時期には冷えの予防にも効果があります。**唐辛子や生姜、ネギ、ニンニク**などの薬味には、代謝を高める成分が含まれています。また、**肉や魚などのたんぱく質**には、

薬膳

脂肪を燃焼してエネルギーにする効果の高いアミノ酸が含まれていますので、**季節の野菜と一緒に鍋物のような温かい料理にして、からだの中から温め、新陳代謝を高めましょう。**

