

感想と質問

1、旬の野菜を取り入れて食べるのが薬膳と思います。簡単な料理方法を教えて下さい。現在あまり季節感がありませんが(春夏秋冬)勉強になりました。ありがとうございました。

A:簡単な料理方法は、汁物がお勧めです。特に味噌汁！
季節のお野菜をたっぷり入れた味噌汁は、その季節に合った薬膳スープです。

2、楽しかった。すぐに役立たせたいことが多々ありました。ありがとうございました。腎臓に良い食べ物を教えて下さい。

A:薬膳の考え方で

「以類補類 (いるいほるい)」・・・臓器の形にいてるものはその臓器の働きを助ける
「同物同治 (どうぶつどうち)」・・・弱い臓器は他の動物の同じ臓器で補うことができる
というのがあります。

他の動物の腎臓や腎臓にいた形のもの (例えば、そら豆など) は、その臓器を強めると言われています。

また、腎には、黒いもの (黒豆・黒キクラゲ・黒胡麻・椎茸・昆布・牡蠣など) また、海のもの

(魚介類・海藻類など) がよいとされています。

ただし、既に腎臓に疾患がある場合は、ドクターストップのかかる食材もありますから医師に確認の上、食してください。

3、花粉症なので、これからシソを食べたいのですが、旬は夏だと思います。他に代わる食材はありますか？

キクラゲは、どのように食べると良いですか？

A:季節の養生をすることと、体質を改善することは別のことと考えます。体質を改善するときには旬でないものも必要があればとります。花粉症の体質改善のためにシソを取るのは胃腸の調子を整えて、身体にたまった余分な老廃物を出すことが目的です。知その他には、みかんの皮 (陳皮) を入れた白湯た、ハト麦などがお勧めです。

木耳は、煮る、炒める、ゆでるなどがお勧めです。焼くはお勧めしません。

4、主人が心臓の手術の後、身体が冷えるとよく言います。特に足先。身体を温める食事を教えて下さい。カリウムは控えるようとの事です。

A:身体を温めるためには、【氣】のパワーが必要です。身体を温める作用を持つ、カボチャや舞茸、エビ、蕪、シナモンなどや氣を補う米や根菜類、芋類・豆類などの諸k材がお勧めです。

カリウムの摂取については専門外ですので、管理栄養士の資格を持つ方にご相談ください。

5、よくお腹をこわします。いつも体温が低いのでそのせかなあとも思いますが、効果的な食材はありますか？

A:胃腸が弱く身体が冷えやすい方には、身体を温めて胃腸を整える南瓜や火を通した玉ねぎ、ミカンの皮、サバ、甘蔗などがお勧めです。また、トウモロコシやキャベツ、さつまいもなども胃腸を整える食材なのでお勧めです。

6、夜中に目が覚める(2時間ごと)。目がかすむ。

A:寒くて夜中に目が覚める 膾羊肉・海老・蕪・クルミ・シナモン・八角
気温に関係なく目が覚める 膾椎茸・人参・牡蠣・百合根・鰯・アーモンド
目のかすみ 膾クコの実・人参・レバー・ハブ草茶・カシス・ベリー類
上記の食材がお勧めです。

7、玉葱の効能を教えてください。

A:身体を温める

生:血の汚れを取り、気血の巡りをよくする

加熱:胃腸の調子を整える

8、右足の土踏まずが痺れるのは、何故でしょうか？料理を教えてください。

A:痺れが出るという言うことには様々な原因があるので、上記の情報だけでは身体のバランスがどのように崩れているの判断するのは難しいです。どこかにエネルギーの滞りか不

足があるので、中医師のいる漢方薬局の受診をお勧めいたします。

9、大変分かりやすいお話でした。具体的で自分にあてはめて考える事が出来ました。体質で静電気に悩まされます。人と比べてビリビリとなる事が多いのでこの季節困ります。

A:身体が乾いているとさらに静電気を帯びやすいようです。身体を潤す白い食材や食物性油が豊富な種実類海の幸を意識して取ってみてください

10、80歳位から頭がボーとして目がショボショボで、いつも眠たい感じでよく昼も夜も寝てしまいます。何かの栄養が不足しているのでしょうか？市の健康診断では、何もなかったです。

A:活動のための気血が足りないのかもしれませんが。エネルギーをよく取れる自然薯や山の芋、アボカド、牡蠣、バター、鶏肉などを意識してよく煮たり柔らかくしたりして消化の良い形で摂ってみてください

11、お酒を飲んだらご飯食べなくて良いですか？

A:お酒は、カロリーを摂れても活動のためのエネルギー（気）は補えません。ご飯とお酒は別物と考えるのがよいと思います。