

オンライン薬膳勉強会&料理 @JALプラザ有楽町



JALプラザでは、夏バテをせずに快適に過ごすこと、ウイルスを寄せ付けないために胃腸を整え、免疫力・美活力をアップすることを目的にオンライン(動画投稿)での薬膳セミナーを実施しました！！

【上映期間】 8月17日～9月11日

【講師】 日本中医薬膳師 中澤 亜紀子先生

【薬膳料理とは…】

中国医学では全ての食材にはチカラ＝効能があるとされており、普段使用している食材を組み合わせ、バランスを取りながら作る、簡単&美味しい料理のこと。

夏は大量の汗をかくことで身体の潤いがなくなり、ひどくなると熱中症になる。
また冷たいものの飲み過ぎで胃に負担がかかり、食欲や体力の低下に繋がる。
さらに高い湿度の影響で身体に余分な水分が溜まることでむくみやだるさの原因に繋がる。

- ・ 余分な熱を冷ます
- ・ 胃の働きを活性化させ、水分代謝をよくする

特別な漢方などを使わなくても、食べ物から直接栄養素を取り入れることができることがわかった。
実際に調理をしてみて、こんなに簡単で美味しい&栄養が取れるとわかり、とても勉強になった。

【メニュー】

・ 桃とズッキーニの梅ドレ和え

体を温める温熱性と
熱を冷ます寒涼性
両方のバランスが
大事



桃には『体を潤し元気にし胃腸を整えるチカラ』、
ズッキーニには『余分な熱を冷まし、水分バランスを整えるチカラ』がある。

・ 鶏もも肉の甘酒麹焼き

鶏もも肉と甘酒がもつ温熱性と
麹のもつ寒涼性の両方の
バランスが取れている



鶏もも肉には『お腹を温め血を増やし、免疫力アップのチカラ』、
甘酒には『胃を整えて食欲回復、夏バテ防止のチカラ』
麹には『消化を助け、美肌を作るチカラ』がある。