

# こんだてだより



## ～夏越の祓（なごしのはらえ）～



夏越の祓とは、6月の晦日に行われる大祓の神事のことです。半年の間に身にまとわりついた穢れをはらい、残り半年の無病息災を祈願します。

その行事食として考案されたのが、夏越ごはんです。雑穀（押麦）ごはんの上に、夏越の祓でくぐる「茅の輪」をイメージした、緑や赤の野菜を使った丸いかき揚げをのせ、大根おろしと生姜のさっぱりとしたタレをかけていただきます。

## ～ 初夏の薬膳 梅雨の養生 ～

本格的に梅雨入りが始まり、蒸し暑い日が増えてきます。じめじめとした蒸し暑さは体内に湿気と熱を溜めてしまいます。暑さを払う食材を食べる、軽い運動で発汗を促すなど、水はけのよい体の状態を作りましょう。また、雨続きで気分が憂鬱になり、なんとなく食欲が出ない…という人も増える時期です。梅や大葉などの薬味の香りは、食欲を増進させ、憂鬱な気分も改善してくれます。

### ゴーヤ（寒性）

体を冷やす作用が強く、暑さによる体の熱を静める。また苦味は、もやもやした気持ちや動機・息切れ、暑さによる口の渇きの改善にも効果があるとされている。



### とうもろこし（平性）

胃腸の働きを助け、気を補う食材。余分な水分を外に出しやすくし、むくみ対策に向く。体を穏やかに整え、季節の変わり目の疲れに役立つとされる。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える。

### 大葉（温性）

気の巡りをよくして、胃腸の働きを回復させる。食欲を促す作用の他、腹部の膨満感も改善する。また刺身に大葉が添えられているのは、制菌・解毒作用があるため。



## ～ 6月の薬膳献立 ～

6/1(月) 昼食 海鮮とゴーヤの炒め物

6/6(土) 昼食 厚揚げとコーンのそぼろチャンプルー（とうもろこし）

冬瓜の生姜スープ煮（冬瓜・生姜・大葉）

6/11(木) 昼食 とうもろこしご飯

6/22(月) 昼食 鶏つくね(和風おろしソース)（大葉）





# 薬膳だより



## ～ 薬膳の「五性」とは～

五性（ごせい）とは、食材が体にもたらす“温度感”を示す薬膳の基本概念です。東洋医学では、体調は「冷えすぎ」「熱がこもる」といったバランスの乱れから生まれると考えるため、食材の性質を知ることは体調管理の第一歩になります。五性は次の5つです。

- ・寒性（かんせい）
- ・涼性（りょうせい）
- ・平性（へいせい）
- ・温性（おんせい）
- ・熱性（ねつせい）










## ～ 五性の性質 ～

寒性 ・ 涼性 ・ 平性 ・ 温性 ・ 熱性

←体を冷やす

どちらにも属さない

体を温める→

五性	働き・効果	食材例	取り入れるべき季節
寒性	体を冷やす力を備えた食材で過剰な熱を抑え、老廃物を除去する。	 トマト・ごぼう・冬瓜・ゴーヤ れんこん・昆布など 	春夏
涼性		 豚肉・豆腐・緑豆・そば ほうれんそう・オレンジ・マンゴーなど 	
平性	効能が穏やかで気軽にとれる食材。	 米・卵・さんま・さば・枝豆 キャベツ・しいたけ・ごまなど 	
温性	体を温める力を備えた食材で、血行促進し、代謝を高める。	 鶏肉・鰯・えび・ニラ・ココア にんにく・生姜・桃・かぼちゃなど 	秋冬
熱性		 唐辛子・山椒・クミン 胡椒・和からしなど 