



こんだてだより



～ 七夕 ～

七夕は、年に一度だけ会える織姫と彦星の物語と、技芸の上達を願う祈りが重なる日です。梅雨の名残がある空に天の川を探す時間は、季節の移ろいを静かに感じさせてくれます。笹に揺れる短冊は、風に乗って未来へ放つ小さな宣言のように思えます。願いを書くことは、自分の心をそっと整える小さな儀式でもあります。空を見上げるだけで、少し前向きになれるのが七夕の魅力です。

～ 夏の薬膳 の養生 ～

湿気と暑さが重なる日が増えてきます。体内に熱と湿がこもりやすく、だるさや食欲不振が出やすい時期です。体の熱を逃がす食材を取り入れて、水はけのよい状態を保ちましょう。また、蒸し暑さで気分が落ち込みやすく、食欲がわからない日もあります。そんな時は、梅や大葉、みょうがなど香りのよい薬味が、食欲を刺激し気分もすっきりさせてくれます。夏本番に向けて、日々の食と香りで体調を整え、快適に過ごしたいものです。

もずく（涼性）

体にこもった熱や余分な湿をさばき、巡りを整える海藻とされています。ミネラルが豊富で、胃腸の負担をやわらげ、むくみやだるさの改善にも役立ちます。暑さで弱りやすい夏の体を、すっきり軽くしてくれる食材です。



梅（平性）

余分な熱を冷まし、胃腸を整える働きがあるとされています。酸味が食欲を促し、だるさや疲れを感じやすい季節にも役立ちます。水分バランスを整えて、夏のほてりや不調を和らげてくれる食材です。



みょうが（温性）

気の巡りをよくして体にこもる湿気をさばく薬味です。辛味と香りが胃腸を刺激し、食欲不振や胸のつかえをやわらげます。体を冷やしすぎずに熱をさまし、蒸し暑い季節のだるさにも役立ちます。



～ 7月の行事・薬膳献立 ～

- 7/7（火） 昼食 （七夕） ちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そうめん汁
- 7/10（金） 昼食 もずくのかきたま汁
- 7/17（金） 昼食 鶏団子と夏野菜のラタトゥイユ（なす・ズッキーニ）
- 7/20（月） 昼食 （海の日） タコライス風 人参しりしり もずくと豆腐のサラダ
- 7/25（土） 昼食 （土用の丑） うなぎの柳川風煮 なすの煮びたし
わかめときゅうりの酢の物 冬瓜と生姜のすまし汁
- 7/30（木） 昼食 豆腐とツナのチャンプルー（ゴーヤ）



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	