

こんだてだより

～山の日～

- 山の日とは、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。日本は国土のおよそ6～7割が山地で、周りを海に囲まれているため、山や海に畏敬の念を抱きながら生活し、それらの恵みに感謝しながら自然とともに生きてきました。そんな自然の恩恵に感謝し、山をイメージした山の日メニューをお楽しみください。

～ 盛夏の薬膳 の養生 ～

いよいよ夏本番です。外の気温が上がり日差しも強くなるのと同時に、体の内外の陽気が盛んになり、発汗が増えてきます。冷たい飲み物で水分補給、エアコンで体を冷やさなきゃ！という考えになりがちですが、やりすぎは要注意です。適度な発汗は代謝をよくして、体内の熱を逃がしてくれます。冷たいものを食べる時は、生姜や大葉など温性の食べ物を一緒に食べると、胃腸への負担を抑えてくれます。

モロヘイヤ（平性）

クレオパトラも食べたと言われ「王様の野菜」とも言われる。粘り成分のムチンは胃腸の粘膜を保護して、栄養をしっかり吸収できる状態に整える。食物繊維も豊富で便秘解消にも効果がある。



緑豆（涼性）

小豆に似た甘さが特徴で、もやしや春雨の原料として知られている。体の余分な熱・水分を取り除く作用があり、特に皮部分に効能があるため、皮ごと食べることがおすすめ。

冬瓜（寒性）

名前は「冬まで保存できる」ことに由来しており、夏が旬の野菜。体の余分な熱を取り除く作用があるが、寒性が強いため、温かい料理や生姜などの温性食材と合わせるとバランスが良い。



～ 8月の行事・薬膳献立 ～

8/1（土）昼食 豚肉ととうもろこしの甘辛炒め

8/11（火）昼食 （山の日）魚の山椒焼き 山菜ごはん モロヘイヤのかきたま味噌汁

8/13（木）昼食 （お盆）天ぷら なすのあんかけ 大根ときゅうりの酢味噌和え

8/26（水）昼食 鶏団子と夏野菜のカレーライス（なす・冬瓜）

8/28（金）昼食 緑豆とトマトのスープ（緑豆・トマト）





薬膳だより



～ 薬膳の「五行理論」とは ～

薬膳において、自然界のあらゆる現象を

木（もく）・火（か）・土（ど）・金（ごん）・水（すい）の5つの性質に分類し、季節・方位・色・内臓・味覚・穀物などを体系的に理解するための枠組みを指します。身体や食材の働きを理解するための東洋医学の基本理論です。



五行の性質が自然界に現れると、「季節」になります。日本の季節は「四季」と言われますが、薬膳では五行に合わせて「五季」に分類されます。

五行	性質	五季	
木	上や外に向かって伸びる。 生長・発展	春	植物が芽を出し、ぐんぐん伸びる季節。
火	火は上に向かって上がる。 温熱・上昇	夏	太陽が強く、熱が上に昇る季節。
土	穀物を育て、収穫する。 生成・受納	長夏	梅雨～夏の終わりにかけての、湿気が多い時期。
金	金属は溶かすと形が変わる。 変革・収縮	秋	空気が乾き、自然が収縮していく季節。
水	冷やし、潤す。下へ向かう。 寒涼・湿润	冬	自然が静まり、エネルギーを内側に蓄える季節。