

薬膳料理講習会に参加して

中央区  
生田新生クラブ

土井 紀代子

で開催しました(会費  
1500円)。

2月7日(土)午前11時から、生田新生クラブの9名が参加し薬膳料理教室が行われました。

4年ぶり2回目の講習会では、講師に国際中医薬膳師の林静子先生をお迎えし、神戸市中央区橘通にある先生の教室後4時には散会しました。



林先生(右から4番目)と楽しく薬膳料理を学びました

(1)「五行学説」

自然界の森羅万象を「木・火・土・金・水」の五要素に分類し、それらが「相性(促進)」と「相克(抑制)」の関係で相互に影響し合い、循環・バランスを保っているとする古代中国の自然哲学です。東洋医学ではこの法則を応用し、五臓(肝・心・脾・肺・腎)の機能や体質、季節の病気診断・治療に活用している。

- 木…肝の働き、自律神経を司り新陳代謝を促す
- 火…心の働き、循環機能を司り意識活動を含む
- 土…脾の働き、消化吸収、栄養代謝を司る
- 金…肺の働き、呼吸器系、皮膚機能を司る
- 水…腎の働き、生命維持機能、生殖維持機能、生殖機能を司る



(2) 性味

中医学(漢方)において生薬や食物が持つ性質(四気)と味(五味)の二つの要素を指す概念

①四気(五性)

- ・熱、温…体を温め、活性化させる(生姜、シナモン)
- ・寒、涼…体の熱を冷まし、炎症を鎮める(胡瓜、トマト)
- ・平………温めも冷やもしない中間の性質(米、芋類)

②五味

- ・酸味(木)…引き締め、汗や下痢を止める(レモン)
- ・苦み(火)…熱を下げ、固い物を柔らかくし、湿気を取り除く(ゴーヤ)
- ・甘味(土)…補う、緊張をほぐす、滋養強壮(米芋)
- ・辛味(金)…発散、エネルギーの巡りを良くする(ネギ、生姜)
- ・鹹味(水)…固い物を柔らかくする、便通を促す(海藻、貝類)

(3) 帰經

漢方薬や食材が身体の特定の臓腑・経路(肝・心・肺・腎)に選択的に作用する性質のこと。病変のある部位に薬効を狙って届ける「道しるべ」の役割がある。

先生に教わりながら9名の仲間たちと作業に取りかかりました

【献立】

- ①ブロッコリーのオープン焼き **インフルエンザ予防、感染予防**  
＜効能＞肝腎脾、胃弱、癌予防、体質改善
- ②白キクラゲ山芋とゆり根スープ **美肌、精神安定**  
＜効能＞  
・白キクラゲ…肺胃腎、美肌、口乾空咳  
・ゆり根…心肺、咳、不眠、精神安定  
・山芋…疲労、頻尿、老化防止、消化促進、白内障予防  
・牡蠣…心肝腎、神経を鎮める、不眠、体力増強
- ③小豆粥 **解毒**  
＜効能＞心、小腸、腹水、下半身のむくみ、痒みを伴う発疹
- ④鶏手羽元と金柑入り **咳、食欲不振**  
＜効能＞  
・鶏手羽元…脾胃、体力の低下、嘔吐  
・金柑…肺肝胃脾、咳、食欲不振、胃のもたれ



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

曹洞宗  
**正定山 成道寺**  
神戸市北区山田町原野字天神26  
TEL 078-581-5126

高野山真言宗  
**壽福寺**  
神戸市北区山田町下谷上字沢38  
TEL 078-581-0128

電気・瓦斯特殊低温溶接  
船舶用アイゼン管製作  
一般製缶仕上各種工事請負  
オーダーメイド家具・オブジェ製作  
**株式会社 神戸溶工**  
〒654-0039  
神戸市須磨区鷹取町1丁目1-35  
TEL (078) 731-5514

工業用ゴム製品製造  
有限会社 **マクロポリマー**  
〒654-0039 神戸市須磨区鷹取町1-1-23  
TEL (078) 731-8294  
FAX (078) 731-2161

**腰痛・肩こり**を和らげるツボ  
指でツボをしっかりと押さえます。  
合谷(ごうこく)  
後溪(こうけい) 腰腿点(ようたいてん)  
※食後30分位、お酒を飲む前は避けましょう。  
異常を感じたら止めてください。

**寝苦しい夜は…**  
ぬるめのお風呂に入る  
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。  
38度くらいのぬるめのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。  
寝る前に軽い運動をやる  
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に軽いストレッチをしてみましょう。

**御協賛**

**株式会社 クワタ**  
〒654-0043  
本社/神戸市須磨区外浜町3丁目1番25号  
TEL (078) 732-8282(代)