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

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で開催しました（会費1500円）。

今まで薬膳料理は中国のイメージがありましたが、神戸にも薬膳料理の専門店があるようです。

4種類の料理を習いましたが、それぞれ効能があり、体には良く、和風薄味でとてもおいしくいただき貴重な体験をし、午後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……温めも冷やし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) 帰経

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ブン焼き　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　蛎…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・瓦斯特殊低温熔接
船舶用ディーゼル管製作
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 神戸熔工
〒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



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する
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)