



YOKO IKEDA

池田陽子

薬膳アテンダント。出版社などで女性誌、ムック、機内誌などの編集を手がけ、その取材を通して、食に関心を持ち、国立北京中医薬大学に入学、国際中医薬膳師資格を取得する。現在は、薬膳に関する執筆、講習会などの活動を行う。著書に「ゆる薬膳。」(日本文芸社)がある。

<http://yakuzenyuru.jugem.jp/>

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、
エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、「ゆる薬膳。」の著者、
池田陽子さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントレッスン



5月病のシーズンでもありますので、ストレスに効く食材をお教えしましょう。ストレスが溜まっている状態は、中医学では気滞の状態と考えます。気の流れが滞っているので、その流れをよくする香り野菜がいいですね。セロリ、三つ葉、春菊、青ジソ、パセリ、パクチーやハーブ類などを摂ることをお勧めします。また、オレンジ、グレープフルーツ、ゆずなどの柑橘類も食欲不振を改善してくれます。

薬膳というと、生薬を使ったこだわり抜いた食事というイメージがあると思います。しかし、それを自分でつくり続けているのは大変なことです。すべての食材には、人間の身体に及ぼすさまざまな作用があります。そうした食材を体質、体調、季節に合わせ取るだけでいいというのが「ゆる薬膳」の考え方です。

自分でつくらなくてもいいんです。外食をした時、こういう食材が必要だからこのメニューを頼もうとか。忙しくて、青魚をさばく手間は避けたいので、コンビニで青魚の缶詰を買って食べるとか。缶詰の中にも必要な栄養素は十分に入っているんですよ。面倒がる人にとっては、まず、続けることが大切です。私も不精ですが、忙しい方も不精な方も続けられるのが「ゆる薬膳」です。

薬膳の世界では、食材には身体を温めたり、冷やしたりする性質があると考えます。北海道では身体を温める羊肉を食べ、沖縄では冷やすゴーヤを食べる、というように理にかなっているんですね。

女性に多いですが、冷え症の方は身体を温める食材を取ってほしいと思います。生姜やネギ、とくにニラは効果が高いですね。ス

パイヌ類なら、山椒やシナモン。魚介類では海老、肉なら牛肉や羊肉。基本的には、冷え症の方がこうした食材が入ったものを食べれば、それは「ゆる薬膳」になります。もちろん、組み合わせでいただいてもいいですね。海老とニラを炒める、とか、すごくいいですよ。逆に身体を冷やす食材は避けていただきたいのです。例えば、トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜。豆腐も実は身体を冷やします。こうしたものを食べる場合は温めてから食べてください。

気をつけていただきたいのは、体内の水分が足りていない隠虚の方ですね。暑がりやのぼせがちな人ですが、こういう方が身体を温めることいいことと思って、そういう食材を食べると体調は悪くなります。隠虚の人の見分け方として、寝汗をかきますので、自分にあてはめて考えてみて下さい。更年期の女性も、汗をかくホットフラッシュなどの症状が出ていれば、辛い物や身体を温める食材は避けましょう。

私の場合、「ゆる薬膳」を続けて、体重も減って、肌の調子もよくなり化粧品も安くなりました。ぜひ、この考え方を取り入れて、日々の食生活に活かしていただきたいと思います。