

## 手軽にできる薬膳のお話<12月号>

例年より暖かく降雪量が少ない予報の12月。例年より過ごしやすい日が多くなりそうです。

今年の12月は、暖かい日が多そうな半面、寒気が入ったときに寒さを強く感じやすくなります。そのため、気温差で体調を崩しやすくなります。また、気温が高く降雪量が少なければ、厳しい乾燥状態が続くことになるため注意しましょう。

体を温める季節の食材は、にら、ねぎ、菜の花、くるみ、パセリ、かぶ、えび、ムール貝、さけ、さば、ぶりなど。身近な生薬では、松の実、辛子、フェンネル、ジャスミン、八角、みかんの皮（陳皮）、花椒などがあります。

乾燥対策は、かぶ、ココナッツ、人参、白菜、チンゲンサイ、りんご、レモン、湯葉、豆乳、紅茶、日本酒、杏仁、山芋、百合根、白きくらげ、かりん、白ごま、銀杏、枸杞の実。リコリスなど。

その他、春菊、えのきだけ、ブロッコリー、いか、うなぎ、牡蠣、帆立貝、たら、砂肝、鴨肉、牛肉、羊肉、鶏肉、酒粕、味噌、乳製品なども取り入れたいですね。

それでは、身近な食材を上手に取り入れ、健康な毎日をお過ごしくださいね。

### おすすめメニュー

寄せ鍋、シチュー、牡蠣レモン添え、いかとブロッコリーの炒め物、ミルクティー

前橋市本町2-5-4 二階

薬膳イタリアン LA ITAMESHI

国際薬膳食育師

薬膳調整師

薬酒マイスター

オーナーシェフ

松井 克行