

手軽にできる薬膳のお話<5月号>

5月5日立夏から季節は夏に移行します。例年以上に暑くなると予想される今夏は、5月も例年に比べ気温が高めの予報が出ています。加えて降水量も期待できないので乾燥対策も配慮しましょう。自律神経系が乱れやすく様々な不調が現れやすくなります。

今月は、暑さ対策と水分補給を意識しましょう。

食材は、たらの芽、もやし、アロエ、ふき、ハツ、サフラン、ココナッツ、メロン、ハツ、卵、小麦などがおすすめです。緑茶、牛乳、コーヒー、ココア、紅茶などの飲み物も手軽です。ローズマリーやハイビスカスなどの香りものも良いでしょう。生薬では小豆、リコリス、ターメリック、シナモン、笹茶、緑豆などを活用するのも良いでしょう。アルコール類なら、ワインや日本酒をほどほどに。

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

たらの芽天ぷら、ふきの煮物、サフランライスとカレー、もやしポン酢、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

オーナーシェフ

国際薬膳食育師

薬膳調整師

薬酒マイスター

松井 克行