

はじめての薬膳 ～秋～

薬膳とは・・・

食材一つ一つには特別な特徴（薬効）があります。食材の薬効を効果的に毎日の食事に取り入れていくことで、健康を保ち体を強くし、未病を防いだり抗老化作用のお手伝いをする食事のことを薬膳と習います。

薬膳を食べて・・・

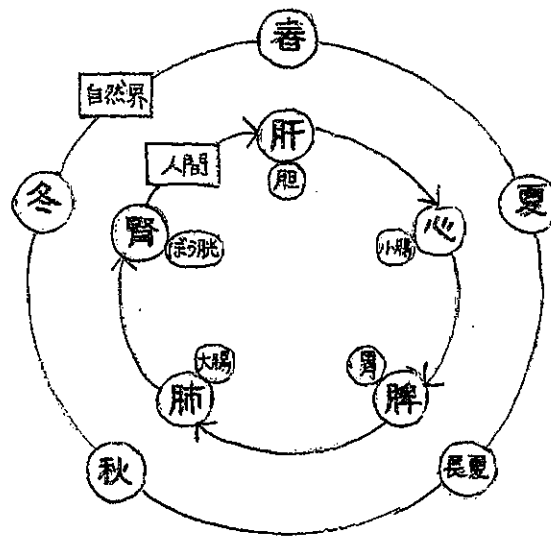
体のバランスを整える

薬膳の考え方の基本・・・

季節の薬膳⇒自然と体はリンクしていて、季節が変わると身体も変化する。季節によって弱りやすい臓器がある。

- 春 - 肝 …… 気を巡らせる食材、芽のもの、不足している血を補う、消化良いもの
- 夏 - 心 …… 赤色または黒色の食材、熱を取る食材、ねばりの食材
- 長夏 - 脾 …… 熱や余分な水分を取る食材、消化力アップ食材
- 秋 - 肺 …… 白い食材、乾燥を防ぐ食材
- 冬 - 腎 …… 黒い食材、根菜類、木の实類、体を温める食材、血液の流れを良くする食材

五行相生図解



秋の薬膳

肺の役割 …… 質の良い気を取り入れてエネルギーに
体全体のバリア機能
体に溜まっている余分な水を降ろす
汗を発散させる

肺のバランスが崩れると …… 喉の痛み、咳、胸の痛み、鼻・口・喉・肌の乾燥
肌の湿疹など

①肺を潤す食材

梨・かりん・ぶどう・イチヂク・白木耳・以下・タコ・ホタテ・魚介類など

②肺の働きを良くする食材

白い食材

() () () () () ()
() () ()

★ 消化を助ける食材

薬味・・・ネギ・しょうが・茗荷・しそなど
香りあるもの・・・スパイス・柑橘の皮・コリアンダーなど

まとめ

今日から始められる「食べて体を整える方法」が薬膳。
秋には乾燥対策として「白い食材」を多めに食べ、体を潤しながら気持ちよく過ごしましょう。

MEMO



保護者の皆さま

平成30年10月吉日

PTA会長 原 牧子
文化厚生委員長 天野 香理

第2回家庭教育学級 報告だより

9月26日(水)、漢方キッチン認定薬膳セラピストの酒井康子先生を講師としてお招きし、本年度第2回家庭教育学級を開催致しました。

当日、赤堤小学校多目的室は、67名の保護者の方々がお集まりくださり、関心の高さが伺えました。“薬膳を知ってますか？～薬膳は体調を整える～”というテーマで、今日から始められる薬膳についてご講義頂きました。

初めて薬膳に触れる保護者様が多く、薬膳とは難しいものではないか？といった印象が強かった様子で、前半の講義では酒井先生のご講義を真剣な表情で聞き入る姿が多く見受けられました。

前半を終え、薬膳茶とドライなつめを頂きながらの休憩タイムでは実際に薬膳を感じることができ、ほっこりした雰囲気の中で酒井先生と保護者様が直接会話を交わす場面もありました。

後半では、前半で学んだ薬膳食材の中から献立を考える、といったワークショップが行われ、流石！主婦ならでは！と思わせるほどバリエーション豊富な献立が飛び出し、会場内では思わずメモを取る保護者様が続出しました。

今回は“季節の薬膳”の一部を学びましたが、大きく分けても他に“体質の薬膳”や“症状別の薬膳”があるそうです。薬膳は大変奥が深く、まだまだ学び足りないと感じさせられる大変有意義な家庭教育学級となりました。

第2回家庭教育学級を終え、ご参加頂いた保護者様の方々よりたくさんのお声を頂きました。講義で学んだ食材を挙げて「今日は〇〇を買って帰るよ～」などのお声掛けや、「しばらく献立作りに困らないね。」といったご意見もありました。他にもたくさんの方の温かい励ましのお言葉を頂き、本当にありがとうございました。

家庭教育学級は、世田谷区から委託され、家庭の教育力の向上を目指すことを目的として開催しております。家庭教育学級の開催を通じて、保護者同士がコミュニケーションを深め、より豊かな子育ての輪が広がることを期待しております。

当日の様子



参加者アンケートより（一部抜粋）

- ・先生の前向きな講演がおもしろかったです。季節によって体が弱りやすい部位が決まっていることも初めて知りました。ナッツ類、黒いもの、ハトムギの効果も参考になりました。
- ・緑茶が体を冷やす…目からウロコでした。友人に教えてあげたいです。
- ・なつめを人生で初めて食べました。おいしくて体に良いということなので、買ってみようと思います。
- ・薬膳と聞くと、もっと難しく専門的な知識が必要なものかと思っていましたが、今日のお話を聞いてもっと身近で取り入れ易いものであると分かりました。また、日々取り入れ易そうなレシピも知ることができて、本当によかったと思います。
- ・自分のセルフケア、どうしても後回しになっています。季節の薬膳、大変参考になりました。旬の食材が大事ですね。ワークショップで出たメニューも、家で作ってみたいです。
- ・梨とカリンのハチミツ漬け、ぜひ試してみたいと思います。
- ・日常的に使う食材を、いつもと違った意識で取り入れるアイデアをたくさんいただきました。

他にもたくさんのご感想を頂き、ありがとうございました。すべてご紹介できず申し訳ございません。

第3回家庭教育学級は、チェロ奏者の谷口賢記先生とピアノ奏者の高鳥舞先生をお招きし、幼年期に音楽に取り組むメリットや本格的な楽曲を用いたトークコンサートなど、「音楽を通じた“共感”から生まれるもの」をテーマにした楽しい会を予定しております。

文化厚生委員一同、赤堤小学校保護者様が一人でも多く笑顔になれるよう努めてまいりますので、ぜひご参加くださいませ。皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！！