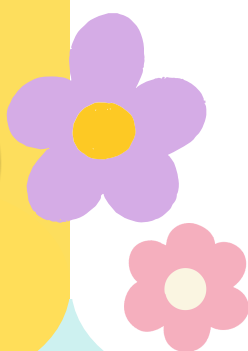


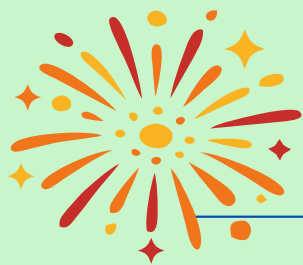
9月栄養科だより



9月に入りましたが、まだまだ残暑が続きます。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と休養を大切に、体調を整えましょう。

令和8年9月1日発行
第397号 栄養科

8月の行事食紹介



納涼膳



8月の行事食は「納涼膳」を提供しました。冷やしためきうどんに、キャベツとみょうがの浅漬け、水まんじゅうを添え、暑い夏にぴったりの涼しげな献立にしました。



管理栄養士が伝えたい「薬膳の知識」を献立に取り込み患者様に提供しました！！



栄養科だより
号外

暑い夏を元気に乗り切る！薬膳の知恵

第1弾

「薬膳」というと、「生薬が入った鍋」を思い浮かべることが多いかもしれませんが、実は生薬は使わなくても薬膳は作れます。「薬食同源」というように、日常的に食べている食材にも薬のような効果が期待できます。薬膳のポイントを活用し日々の食事とおし体調改善を目指しましょう。

薬膳はとても奥が深いです。今回は「五臓」について注目！！

食べ物を消化・吸収、蓄える「五臓」。

漢方による臓器の概念は西洋医学よりも幅が広く、臓腑（内臓）がもつ複雑な働きが重視されます。「肝」「心」「脾」「肺」「腎」を五臓といいます。ちなみに、「脾」は昔の東洋医学には脾臓という考え方がなかったため五臓には含まれていません。

肝 全身の気の巡りを統括し、精神を安定させる。血を貯蓄し、臓器に分配して栄養を与える。目の健康や筋肉運動を円滑にする。

心 循環器系と精神活動を司る。血を全身のすみずみに循環させて滋養する。また、精神や意識、思考力や睡眠を正常に保つ。

脾 消化吸収を司る。飲食物を消化吸収して気血(体を動かすエネルギー)を生成したり、水分の吸収・排泄を促進する。また、筋骨を充実させ、四肢を丈夫にする。

肺 呼吸を司る。また津液(水)を全身に巡らせて、汗などで水分調節をする。皮膚を正常に保ち、体外からの病気の侵入を予防する。

腎 泌尿器系や生殖活動を司る。津液(水)を代謝して尿として排出する。身体の成長・発育・老化のリズムをコントロールする。

夏の養生

夏は「心」にトラブルが起きやすくなります。心には気血を巡らせる働きがありますが、暑さで気血が消耗するとバランスが崩れて熱をもち、不眠や動機、口の渇き、ほてり、口内炎、不安感が現れます。また「脾」の消化の働きが低下すると体に水がたまり、食欲不振や胃もたれ、疲労感、むくみ、下痢、夏バテを起こしやすくなります。

食材のポイント

安眠食材

「心」に熱がこもると気持ちが高ぶりやすく、不眠や早期覚醒が起こります。きゅうりやすいかなどのウリ科の食材には体の余分な熱を取り除く作用が、牛乳や卵には精神を安定させる作用があります。

むくみ・だるさ対策

暑さや湿度で消化機能が低下すると水分の代謝が悪くなり、むくみやだるさがおこります。大豆には消化不良を助けてくれたり、黒豆やとうもろこしには疲労回復の作用があります。

夏バテ防止

暑さにより心身の疲労や汗による体液の消耗を回復する梅、香りや辛みで食欲を高めるしそやみょうがなどの薬味、滋養強壮や夏の疲労回復には豚肉がおすすめです。

参考書籍：新版 毎日使える薬膳&漢方の食材辞典

次回に続く...

薬膳「五臓」について学び、季節や体調に応じて食材を選び、五臓の働きを整えるという考え方が奥が深いと感じました。普段何気なく食べている食材にもそれぞれ異なる栄養や役割があります。食事の持つ可能性を改めて感じました！気になる事があればぜひ管理栄養士にご相談ください！