

# 12号 INSPA MAGAZINE

2010/08/20



## 旬の食材を知ろう！ 季節の野菜とその効能について

皆さんは、季節によって旬な野菜が何かご存じですか？例えば、キャベツやきゅうり、トマトはいつが旬でしょうか？これらの野菜はスーパーに行くと一年中販売されていますが、それはハウス栽培された物が出回っているためです。旬の野菜とは自然環境下で栽培されたものを指します。野菜は収穫する時期によって春、夏、秋、冬野菜などと呼ばれますが、今回は四季に収穫できる旬の野菜を簡単にまとめてみました。

### 春

春の野菜は鮮やかな緑色をしているのが特徴で、免疫力を高めたり、疲労回復などに効能があるとされています。



キャベツ アスパラガス たけのこ

### 夏

夏の野菜は、ほてった体を冷やす作用や、夏バテに負けにくいようにスタミナがつくよう調節してくれる効能があるとされています。また、暑さで失われやすい水分やビタミンCも豊富に含まれています。



ナス トマト きゅうり とうもろこし ピーマン 枝豆 かぼちゃ

### 秋

秋の野菜は体にやさしく、辛みや塩味のきいた夏の料理で疲れ気味の胃や腸を調子を整えてくれる効能があるとされています。



さつまいも たまねぎ にんじん しいたけ しめじ 里いも じゃがいも

### 冬

冬の野菜には大根やかぶなどの根菜(こんさい)があり、体を温める作用があるとされ、また白菜などはビタミンが豊富に含まれており、スープなどで煮込んで食べれば風邪の防止やお肌の潤いにも効能があるとされています。



大根 白菜ねぎ ほうれんそう かぶ

INSPA 京都  
からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみにください。

<http://inspakyo.blogspot.com>

携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QRコード



INSPA 京都ではツイッターをはじめました。イベント情報やスタジオ情報などを配信しています。是非フォローしてください。

<http://twitter.com/inspakyo/>



発行人  
澤渡 知宏  
玉村 美紀

### Topics

カラダに良いものを！注目の『薬膳料理』を大特集！ P.1

健康的で美しくなるために『薬膳料理』を食べよう！

P.2-P.3

旬の野菜を知ろう！旬の野菜と効能について。 P.4



## カラダに良いものを！注目の『薬膳料理』を大特集！

「薬膳料理」と聞くと、苦い食べ物だとクスリ臭いイメージがしませんか？しかし、決して特別な料理ではありません。「毎日続けられる、おいしい食事」であることが薬膳料理の大前提なのです。いくら薬効があってもおいしくないものだと続きませんよね。食べやすいように加熱したり、味を整えておいしく味わうことがとても重要なのです。季節やココロのバランスを取りながら、体質や体調によって食材や調理法を考える、そんな「薬膳料理」について今回はご紹介したいと思います。

### 薬膳料理は「陰陽五行論に基づいた健康追求の料理」。

薬膳は「中国医学の陰陽五行論に基づいた健康追求の料理」と定義付けられます。「陰陽」とは、お互い対立しながらも同時に依存し合っている関係にあるという考えです。「五行論」とはこの世の

しんらばんしょう 森羅万象は「木、火、土、金、水」の五つの基本物質で出来ているという考え方です。これら五つの

物質は、いずれもどれかの生みの母であり同時に子である関係(=相性関係)と、お互いは奪いつつ

奪われるという関係(=相克関係)にあると考えられています。

この陰陽五行論は自然界の一種である人間の身体にも応用され、人体、各臓器を五行でとらえています。木は肝、火は心、土は脾、金は肺、水は腎というように、五行が上手く機能し、お互い協力し依存し合いバランスを保つ事によって初めて心身の健康が保てるという考えの事です。薬膳料理を食べることによって、五臓の機能をバランスよく保つことが出来るのです。

### 旬のものを食べる＝健康に直結する。

現代の生活は自然とかけ離れた生活を余儀なくされています。例えば、真夏の深夜に、冷たすぎる冷房の中でみかんを食べるようなことです。昔のように自然そのものの生活に戻ることは難しいかもしれませんが、食に関してはより自然に近い生活をする事は可能です。その時期に取れる自然の恵みを「旬のもの」といい、旬のものを意識して食べることが、身体を正常化し、健康な身体を作ります。薬膳は自然の尊重なので、旬の食材を使った料理が基本となります。旬の物を食べるという事は健康づくりに直結します。体に合った旬の食材をバランスよく摂り、自然治癒力を高め病気になるにくい体質をつくりましょう。次ページではカフェ“FLOW”にて提供している薬膳料理についてご紹介していきます。

# 健康的で美しくなるために『薬膳料理』を食べよう！

INSPA カフェ “FLOW” で食べることができる『薬膳料理』。今、生活スタイルが多様化する中で、カラダに良いものを摂って体の循環機能を高め、健康的にも美容にも良いとされる薬膳料理が注目を浴びています。今回は INSPA カフェにて提供しており、ご利用されているお客様に人気の『薬膳料理』をご紹介します。ぜひ一度、ご賞味あれ！

## ルークーとうちょうウーロンちゃ 鹿谷凍頂烏龍茶

500 円

明るい黄金色の茶汤に、香りとコクをバランス良く併せた深みのある鹿谷凍頂烏龍茶は気分を落ち着かせ、心が穏やかになれるとても美味しい烏龍茶です。また、トッピングについている甘みのあるドライフルーツはビタミンCが豊富で美容効果もあり、お茶の味をさらにひきたててくれます。



## やくせんごまめん 薬膳胡麻だれ麺

夏限定メニュー(9月末まで)

600 円

暑くて食欲がなく最近夏バテ気味だなと感じる方は是非この胡麻だれ麺を食べてみてください。胡麻には老化防止や解毒効果があり、麺に盛り付けられたキュウリには体を冷やす解熱効果があります。9月末までの限定メニューですので一度お召し上がりください。



磯崎 美希さん

「カフェでは皆様様が運動前、運動後関係なくカラダにとって良いとされる旬の食材を選び、運動だけではなく、食事の面でも健康的で美しくなって頂きたい。」と語るのは INSPA カフェにて薬膳料理を提供してくれている磯崎美希さん。今回はカフェの活用方法と薬膳料理の良さについて紹介したいと思います。

話を伺ってまず印象的だったのが、旬を味わうことが薬膳の基本だということでした。薬膳料理には漢方や生薬などを使った料理というイメージがありますが、決してそれだけではなく、自然の摂理に従ってその時期に摂れる旬のものを料理することが薬膳料理だというものでした。磯崎さん曰く「旬のものを体に取り入れるのもで身体を正常化し健康的で疲れにくい身体が作れる。」と薬膳が身体のバランスを整え健康維持につながることを分かり易く教えてくれました。

また、色々な薬膳カフェがある中で磯崎さんが提案しているメニュー全てが「運動を行っている方向けのメニュー」であることも他の薬膳料理とは異なる点です。例えば、夏野菜は身体を冷やす働きや、抗酸化作用で夏バテ防止にも効果があるとされていますが、薬膳胡麻だれ麺などには夏野菜であるきゅうりが豊富に盛り付けられています。さらに全てのメニューを見ても「一三〇キロカロリー〜二六〇キロカロリー」と驚くほどの低カロリーで、消化吸収しやすく、食後すぐ運動しても体のエネルギーになりやすく、運動後も安心して食べることができる食材を使っています。

運動だけすれば健康的になれるかと思いがちですが、「運動・栄養・休養」のバランスが大切であるというように栄養面からもカラダにとって良いものを取り入れてもっともっと健康的で美しくあってほしいと薬膳料理の素晴らしさを改めて知ることができました。

## ちゅうかふうとりどん 中華風鶏そぼろ丼

500 円

(小)300円もご用意しています。

INSPA スタッフにはワンコインで食べられることと、メニューの中では比較的ボリュームもあることから大人気の鶏そぼろ丼。ボリュームだけではなく、カロリーの低い鶏ミンチを使い、カルシウムと鉄分を多く含む水菜と松の実を盛り付けた一品。貧血予防と内臓機能を高め、便秘解消などにも効果があるとされています。



## やくせんざっこくがゆ 薬膳雑穀粥

700 円

胃腸にやさしく低カロリー(約 130K Cal)の雑穀粥。雑穀米はもちろん、長いもやクコの実、薬用人参、菜っ葉類などが肝臓と腎臓の働きを補ってくれる効果があるとされています。さらに、胃腸にやさしく、ヘルシーな栄養食であるため、運動前後問わず、食べてからすぐに体のエネルギーとなります。トッピングにはザーサイや小魚など雑穀粥とは異なる味がしっかりしていて歯ごたえのある食感も楽しめます。お好みでにんにく醤油もかけてみて。

