

薬膳で考える食事指導

～オリーブ薬局の取り組み～

オリーブ薬局 実習生

大阪大谷大学

中西 真由

- ・健康サポートの一環として取り組みました。
- ・地球温暖化が進んで夏の気温も年々上がっているので、夏バテ防止のチラシを作りました。
- ・女性の患者さんが多いので、夏のフルーツについてのチラシを作りました。
- ・月1回のペースで作りました。（6月号、7月号）
- ・服薬指導の時に少しお話して渡しました。



体がだるい、食欲がない、疲れやすい、など夏の暑さによる体調不良の総称です。夏バテには3つのタイプがあると言われています。

気虚

暑さによる気の消耗が大きな原因で元気がない、食欲減退、だるいなどが主な症状です。夏バテと同時に風邪をひきやすくなり、食欲低下で栄養不足でさらに気が低下し悪循環に陥りやすいです。

陰虚

汗などで体内の水分を大量に失うために、脱水症状に近い状態になります。汗はミネラル分も同時に放出するため、疲労感やだるさ、イライラを感じるようになります。

湿邪

冷たい食べ物や飲み物の取りすぎで胃腸が冷えて、消化能力が落ちることが原因です。余分な水分が胃に停滞し、消化不良や腹痛、下痢などを起こします。



すいか → 湿邪タイプ

喉を潤し、余分な水分を排出する利尿作用、水分調節作用がある。体を冷やすため、胃腸虚弱や冷え性、下痢体質の方は注意！



おくら → 陰虚タイプ

ネバネバ成分が胃粘膜を保護して消化を促進する。体を潤す作用もあるので、水分不足でダルくなる陰虚タイプに有効！



うなぎ → 気虚タイプ

気力や体力を増強する働きがあるスタミナ源。とくに気の不足による夏バテに最適！体を温め、血行をよくし、疲労回復する効果もある。



きゅうり → 湿邪タイプ

余分な水分を排出する利尿作用が高いので、暑気あたりを解消し、体内にたまった「湿」を取り除くのに役立つ。特にスープなど加熱して食べると利尿効果抜群！

うなぎの卵とじ



材料

- うなぎの蒲焼きー1串
- ごぼうー10cm
- 卵ー2個
- だし汁ー1カップ
- 三つ葉ー適量
- 山椒ー適量
- ④酒ー大1
- しょうゆー大1
- みりんー大1

作り方

- ①うなぎは細切りにする。ごぼうはさがきにしてお水にさらす。卵は溶きほぐす。三つ葉は2cmくらいの長さに切る。
- ②鍋にだし汁、④、ごぼうを入れて火にかけて、沸いたらうなぎを加えて、卵を回し入れる。
- ③ふたをして蒸らし、最後に三つ葉を散らし、山椒をふる。

夏におすすめのフルーツ

夏は紫外線が強くなってシミやそばかすなどの色素沈着が増えたり、夏バテで体がだるくなるといったトラブルが起こります。クエン酸やビタミンが豊富な果物は、薬膳の考え方からみても夏の色々なトラブルに効果的です。日頃の食事に加えてみてはいかがでしょうか？



レモン ～シミ・そばかすに～

体液を補い、肌を潤す作用がある。果汁には漂白作用、クエン酸には古い角質を除去して色素沈着を目立たなくする効果があるため、外用（レモンパック）も効果的。紫外線の感受性を高める成分を含むため、取り入れるのは夕方以降に。



もも ～腸を潤し美肌や便秘改善に～

果肉は、食物繊維が豊富で便秘の解消など整腸作用があります。血行をよくし体を潤す働きがあるので、美肌効果や腸の乾燥による便秘の解消に有効です。気・血を補うので、疲労や汗かき、寝汗、夏バテによいでしょう。



ブルーベリー ～目からくる疲労、老化防止に～

目の巡りを良くする作用があるブルーベリー。目の渇き、充血を和らげるので、パソコンをよく使う人など、眼精疲労に効果的です。また、やる気が出ない、便秘や下痢気味、老化が気になる人にも良いでしょう。



パイナップル ～夏バテ・むくみの解消に～

南国のフルーツパイナップルは、暑い時期に食べると、夏バテや疲労回復の助けになります。食べ過ぎによる消化不良、下痢、便秘に有効です。利尿作用があり、むくみや二日酔いにも有効です。肉料理など脂っこい食材の消化を促すパイナップル。みずみずしい甘酸っぱさが食欲をそそります。夏場などに食欲が落ちたとき、体が重く、むくみがちのときや二日酔い予防におすすめです。



パイナップル入り酢豚

材料【二人分】

- ・豚肩ロース（とんかつ用）250g
- ・パイナップル 1/4(100g)
- ・玉ねぎ 1/4 (50g)
- ・パプリカ 1/2 (75g)
- ・サラダ油 適量
- ★豚肉下味
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ★甘酢だれ
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 適量



※缶詰のパイナップルでも作れます。缶詰の汁気をよく切ってから使ってください。生のパイナップルに比べて酸味が少なく甘さが強いので、甘さが気になる場合は甘酢だれの砂糖の量を少し減らし、味を見ながら調整してください。



Photo by Miki Kanda



体質

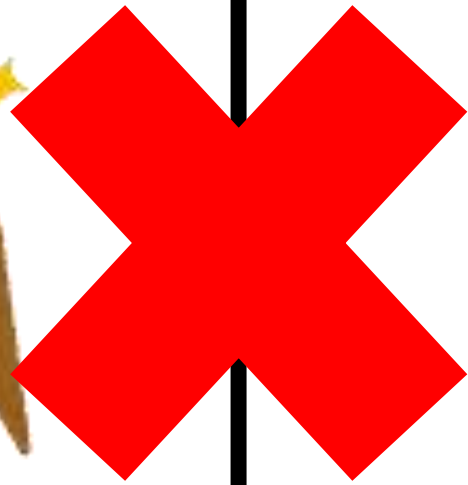
体調

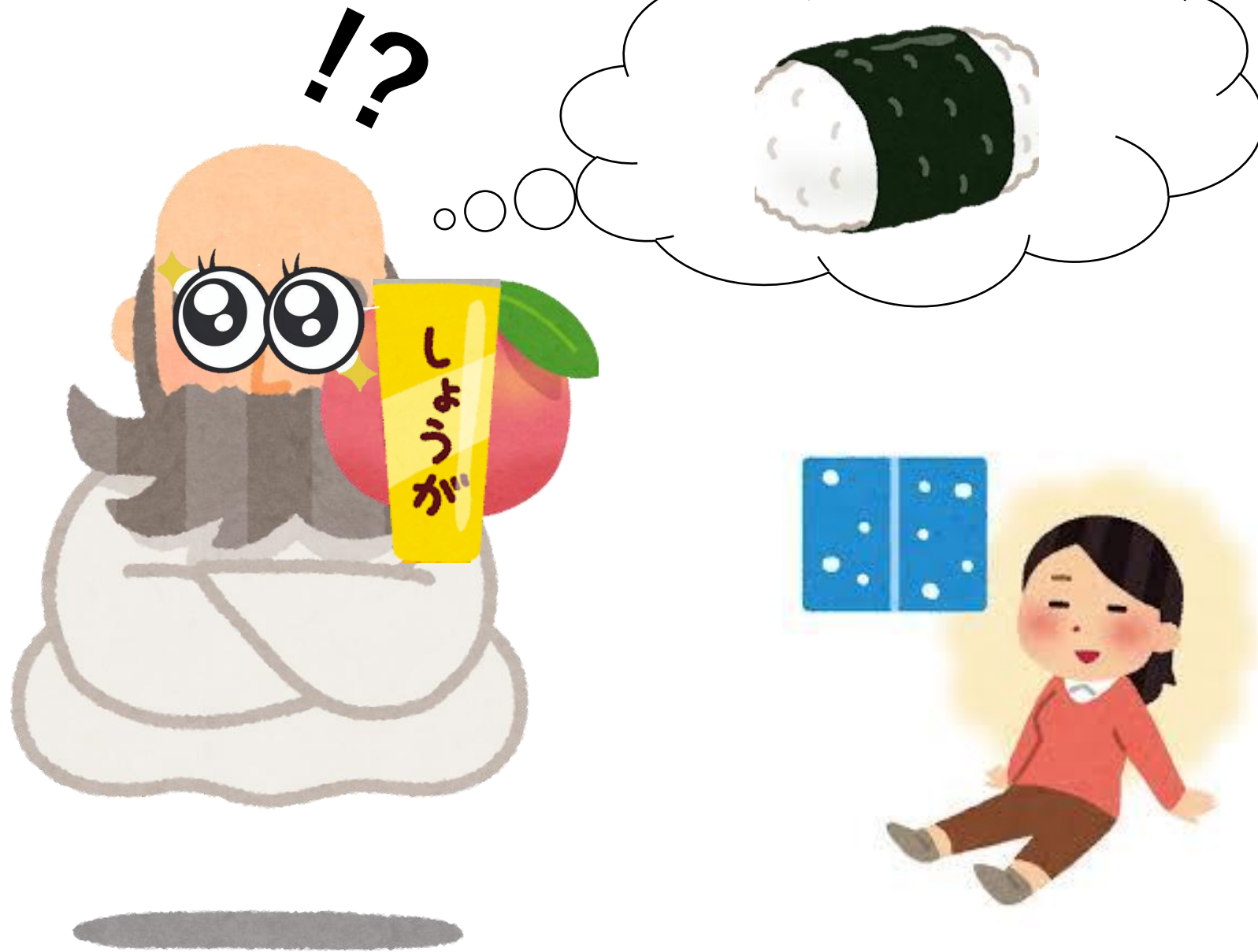
症状

季節



弁証施膳





食材

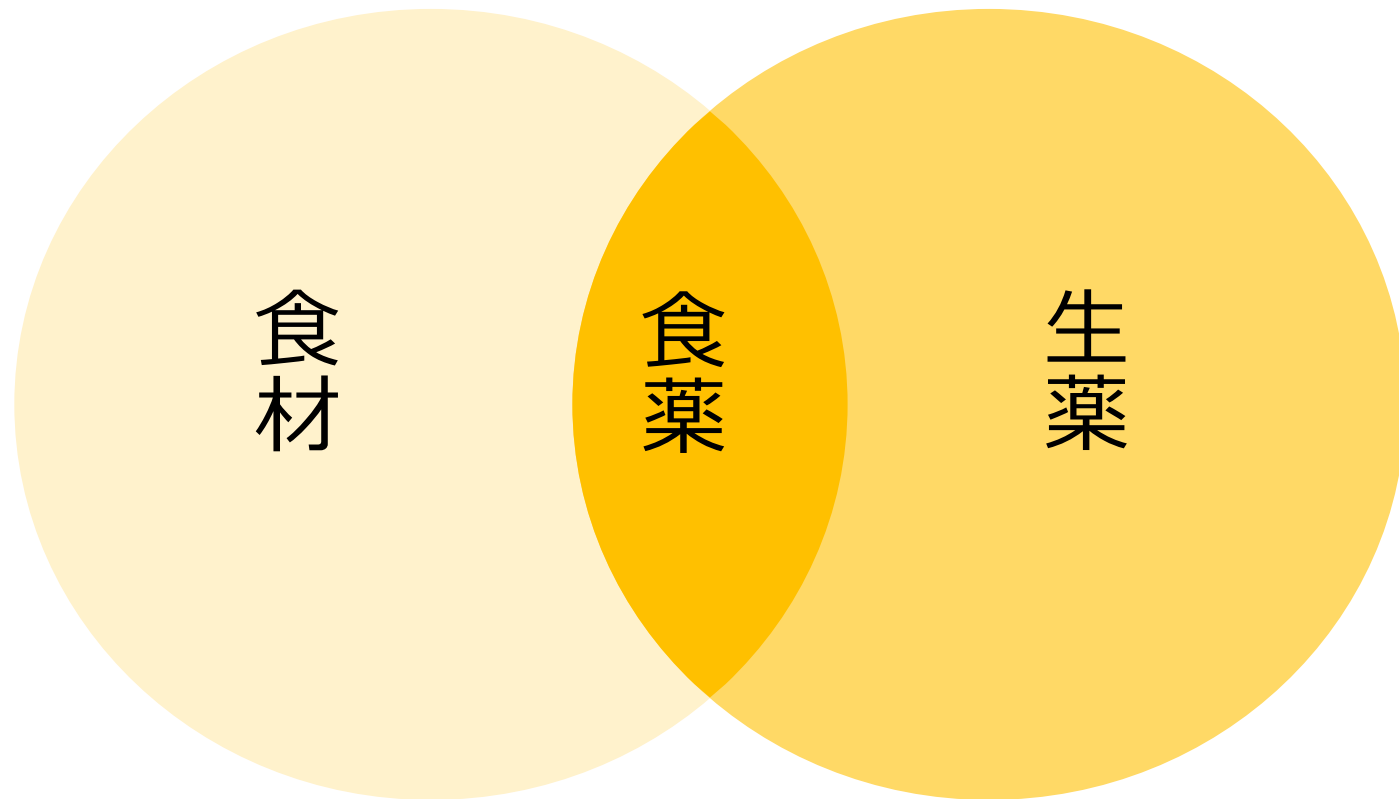
栄養を摂取するために食べるもの、食べ物として価値が明確なもの（穀類、いも類、野菜）

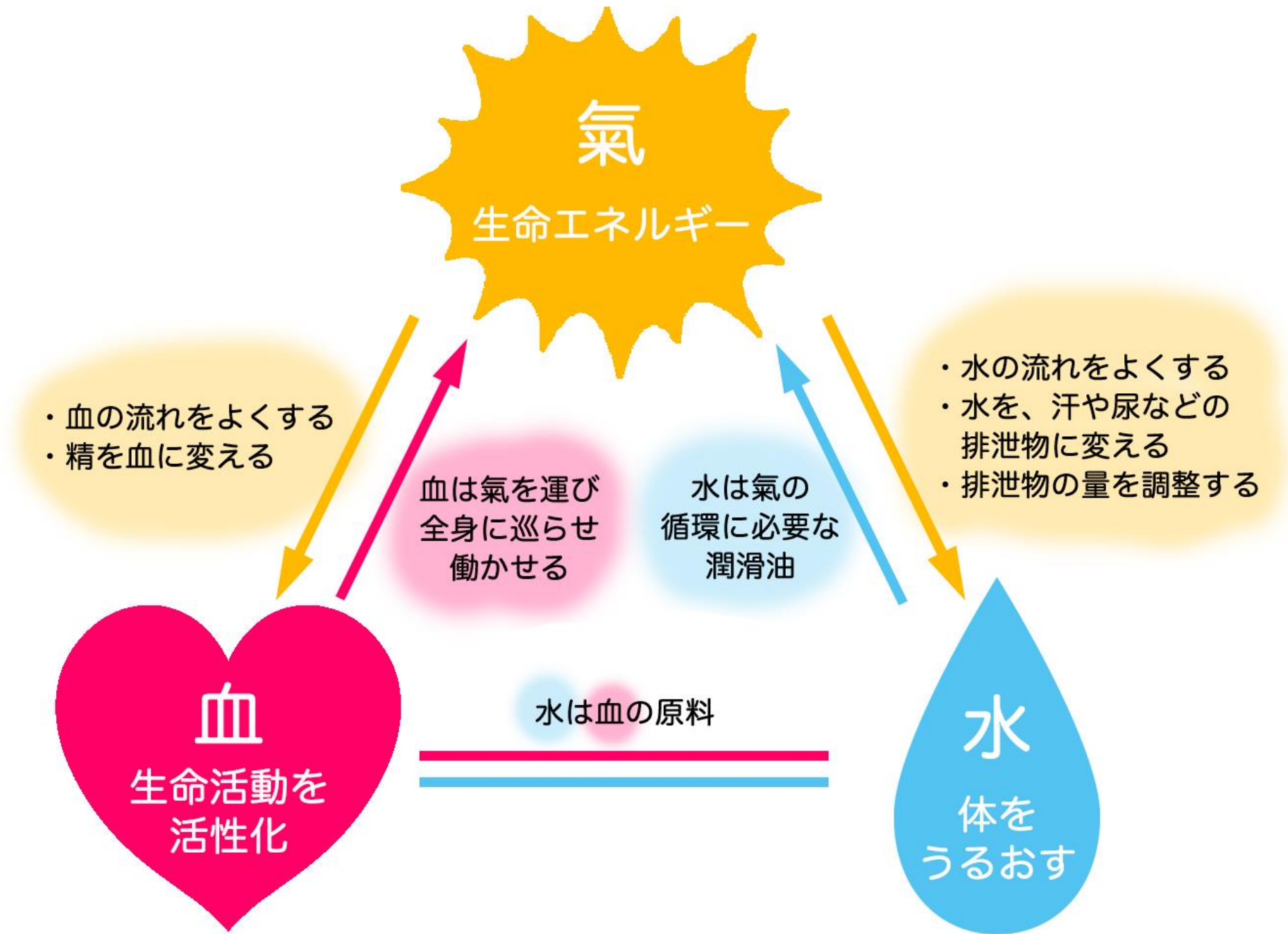
食薬

野菜と生薬の両方で使用できるもの（山芋、しょうが、シナモン）

生薬

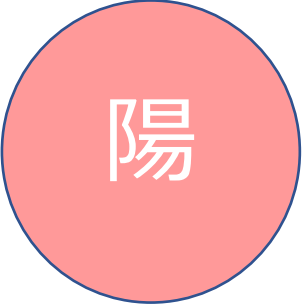
薬効が目立つもの、病気や予防や治療するために食するもの（麻黄、大黄）





陰陽論

「すべての物は陰と陽に分けられ、そのバランスを保つことが大切」



陽

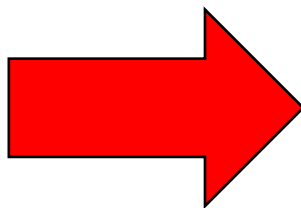
【温】 【熱】 冷えを除き体を温める

【平】 どちらにも偏らない、体にやさしい



陰

【涼】 【寒】 熱を冷まして、体を冷やす



体がだるい、食欲がない、疲れやすい、など夏の暑さによる体調不良の総称です。夏バテには3つのタイプがあると言われています。



気虚

暑さによる気の消耗が大きな原因で元気がない、食欲減退、だるいなどが主な症状です。夏バテと同時に風邪をひきやすくなり、食欲低下で栄養不足でさらに気が低下し悪循環に陥りやすいです。

陰虚

汗などで体内の水分を大量に失うために、脱水症状に近い状態になります。汗はミネラル分も同時に放出するため、疲労感やだるさ、イライラを感じるようになります。

湿邪

冷たい食べ物や飲み物の取りすぎで胃腸が冷えて、消化能力が落ちることが原因です。余分な水分が胃に停滞し、消化不良や腹痛、下痢などを起こします。



すいか → 湿邪タイプ

喉を潤し、余分な水分を排出する利尿作用、水分調節作用がある。体を冷やすため、胃腸虚弱や冷え性、下痢体質の方は注意！



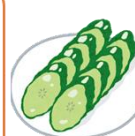
おくら → 陰虚タイプ

ネバネバ成分が胃粘膜を保護して消化を促進する。体を潤す作用もあるので、水分不足でダルくなる陰虚タイプに有効！



うなぎ → 気虚タイプ

気力や体力を増強する働きがあるスタミナ源。とくに気の不足による夏バテに最適！体を温め、血行をよくし、疲労回復する効果もある。



きゅうり → 湿邪タイプ

余分な水分を排出する利尿作用が高いので、暑気あたりを解消し、体内にたまった「湿」を取り除くのに役立つ。特にスープなど加熱して食べると利尿効果抜群！

うなぎの卵とじ



材料

- うなぎの蒲焼きー 1 串
- ごぼうー 1 0 cm
- 卵ー 2 個
- だし汁ー 1 カップ
- 三つ葉ー 適量
- 山椒ー 適量
- ④酒ー 大 1
- しょうゆー 大 1
- みりんー 大 1

作り方

- ①うなぎは細切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。卵は溶きほぐす。三つ葉は 2 cm くらいの長さに切る。
- ②鍋にだし汁、④、ごぼうを入れて火にかけ、沸いたらうなぎを加えて、卵を回しいれる。
- ③ふたをして蒸らし、最後に三つ葉を散らし、山椒をふる。

夏バテ防止薬膳レシピ



体がだるい、食欲がない、疲れやすい、など
夏の暑さによる体調不良の総称です。
夏バテには3つのタイプがあると言われています。



気虚

暑さによる気の消耗が大きな原因で元気がない、食欲減退、だるいなどが主な症状です。夏バテと同時に風邪をひきやすくなり、食欲低下で栄養不足でさらに気が低下し悪循環に陥りやすいです。

陰虚

汗などで体内の水分を大量に失うために、脱水症状に近い状態になります。汗はミネラル分も同時に放出するため、疲労感やだるさ、イライラを感じるようになります。

湿邪

冷たい食べ物や飲み物の取りすぎで胃腸が冷えて、消化能力が落ちることが原因です。余分な水分が胃に停滞し、消化不良や腹痛、下痢などを起こします。



すいか → 湿邪タイプ

喉を潤し、余分な水分を排出する利尿作用、水分調節作用がある。体を冷やすため、胃腸虚弱や冷え性、下痢体質の方は注意！



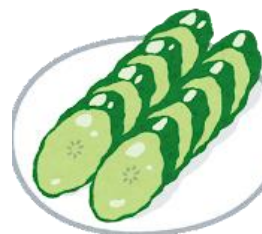
うなぎ → 気虚タイプ

気力や体力を増強する働きがあるスタミナ源。とくに気の不足による夏バテに最適！体を温め、血行をよくし、疲労回復する効果もある。



おくら → 陰虚タイプ

ネバネバ成分が胃粘膜を保護して消化を促進する。体を潤す作用もあるので、水分不足でダルくなる陰虚タイプに有効！



きゅうり → 湿邪タイプ

余分な水分を排出する利尿作用が高いので、暑気あたりを解消し、体内にたまった「湿」を取り除くのに役立つ。特にスープなど加熱して食べると利尿効果抜群！

うなぎの卵とし



材料

- うなぎの蒲焼きー 1 串
- ごぼうー 1 0 cm
- 卵ー 2 個
- だし汁ー 1 カップ
- 三つ葉ー 適量
- 山椒ー 適量
- ④酒ー 大 1
- しょうゆー 大 1
- みりんー 大 1

作り方

- ①うなぎは細切りにする。
ごぼうはさがきにして水にさらす。
卵は溶きほぐす。三つ葉は 2 cm
くらいの長さに切る。
- ②鍋にだし汁、④、ごぼうを入れて火
にかけ、沸いたらうなぎを加えて、卵
を回しいれる。
- ③ふたをして蒸らし、最後に三つ葉を
散らし、山椒をふる。

2022年の夏の土用の丑の日

7月23日（土）

8月4日（土）

夏におすすめのフルーツ

夏は紫外線が強くなってシミやそばかすなどの色素沈着が増えたり、夏バテで体がだるくなるといったトラブルが起こります。

クエン酸やビタミンが豊富な果物は、薬膳の考え方からみても夏の色々なトラブルに効果的です。

日頃の食事に加えてみてはいかがでしょうか？



レモン ～シミ・そばかすに～

体液を補い、肌を潤す作用がある。果汁には漂白作用、クエン酸には古い角質を除去して色素沈着を目立たなくする効果があるため、外用（レモンパック）も効果的。紫外線の感受性を高める成分を含むため、取り入れるのは夕方以降に。



もも ～腸を潤し美肌や便秘改善に～

果肉は、食物繊維が豊富で便秘の解消など整腸作用があります。血行をよくし体を潤す働きがあるので、美肌効果や腸の乾燥による便秘の解消に有効です。気・血を補うので、疲労や汗かき、寝汗、夏バテによいでしょう。



ブルーベリー ～目からくる疲労、老化防止に～

血の巡りを良くする作用があるブルーベリー。目の渇き、充血を和らげるので、パソコンをよく使う人など、眼精疲労に効果的です。また、やる気が出ない、便秘や下痢気味、老化が気になる人にもよいでしょう。



パイナップル ～夏バテ・むくみの解消に～

南国のフルーツパイナップルは、暑い時期に食べると、夏バテや疲労回復の助けになります。食べ過ぎによる消化不良、下痢、便秘に有効です。利尿作用があり、むくみや二日酔いにも有効です。肉料理など脂っこい食材の消化を促すパイナップル。みずみずしい甘酸っぱさが食欲をそそります。夏場などに食欲が落ちたとき、体が重く、むくみがちのときや二日酔い予防におすすめです。



パイナップル入り酢豚

材料【二人分】

- ①.豚肉は2cm角に切ってボウルに入れ、☆を加えてもみこみ、10分ほどおく。
- ②.パイナップル、玉ねぎ、赤パプリカは2cm角に切る。
- ③.ボウルに★を入れて混ぜる。
- ④.フライパンにサラダ油を底から1cmの高さまで入れて170℃に熱し、玉ねぎ、赤パプリカを入れて1～2分ほど揚げて取り出す。①の豚肉を入れて火が通るまで3分ほど揚げる。
- ⑤.フライパンを洗って水気をふき取り、★を再度混ぜ合わせてから入れて中火で熱し、とろみがついたら豚肉、パイナップル、玉ねぎ、赤パプリカを加えてからめる。

- ・豚肩ロース（とんかつ用）250g
- ・パイナップル 1/4(100g)
- ・玉ねぎ 1/4 (50g)
- ・パプリカ 1/2 (75g)
- ・サラダ油 適量
- ★豚肉下味
 - ・酒 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・おろししょうが 小さじ1
 - ・片栗粉 大さじ1
- ★甘酢だれ
 - ・酒 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・水 適量



※缶詰のパイナップルでも作れます。缶詰の汁気をよく切ってから使ってください。生のパイナップルに比べて酸味が少なく甘さが強いので、甘さが気になる場合は甘酢だれの砂糖の量を少し減らし、味を見ながら調整してください。

夏におすすめのフルーツ

夏は紫外線が強くなってシミやそばかすなどの色素沈着が増えたり、夏バテで体がだるくなるといったトラブルが起こります。

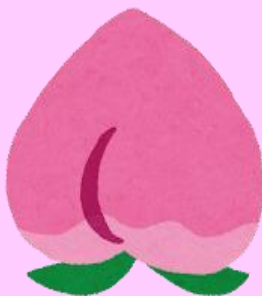
クエン酸やビタミンが豊富な果物は、薬膳の考え方からみても夏の色々なトラブルに効果的です。

日頃の食事に加えてみてはいかがでしょうか？



レモン ～シミ・そばかすに～

体液を補い、肌を潤す作用がある。果汁には漂白作用、クエン酸には古い角質を除去して色素沈着を目立たなくする効果があるため、外用（レモンパック）も効果的。紫外線の感受性を高める成分を含むため、取り入れるのは夕方以降に。



もも ～腸を潤し美肌や便秘改善に～

果肉は、食物繊維が豊富で便秘の解消など整腸作用があります。血行をよくし体を潤す働きがあるので、美肌効果や腸の乾燥による便秘の解消に有効です。気・血を補うので、疲労や汗かき、寝汗、夏バテによいでしょう。



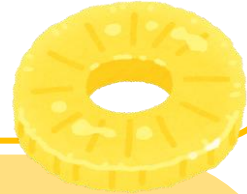
ブルーベリー ～目からくる疲労、老化防止に～

血の巡りを良くする作用があるブルーベリー。目の渇き、充血を和らげるので、パソコンをよく使う人など、眼精疲労に効果的です。また、やる気が出ない、便秘や下痢気味、老化が気になる人にも良いでしょう。



パイナップル ～夏バテ・むくみの解消に～

南国のフルーツパイナップルは、暑い時期に食べると、夏バテや疲労回復の助けになります。食べ過ぎによる消化不良、下痢、便秘に有効です。利尿作用があり、むくみや二日酔いにも有効です。肉料理など脂っこい食材の消化を促すパイナップル。みずみずしい甘酸っぱさが食欲をそそります。夏場などに食欲が落ちたとき、体が重く、むくみがちのときや二日酔い予防におすすめです。



パイナップル入り酢豚

- ①.豚肉は2cm角に切ってボウルに入れ、☆を加えてもみこみ、10分ほどおく。
- ②.パイナップル、玉ねぎ、赤パプリカは2cm角に切る。
- ③.ボウルに★を入れて混ぜる。
- ④.フライパンにサラダ油を底から1cmの高さまで入れて170℃に熱し、玉ねぎ、赤パプリカを入れて1～2分ほど揚げて取り出す。①の豚肉を入れて火が通るまで3分ほど揚げる。
- ⑤.フライパンを洗って水気をふき取り、★を再度混ぜ合わせてから入れて中火で熱し、とろみがついたら豚肉、パイナップル、玉ねぎ、赤パプリカを加えてからめる。



材料【二人分】

- ・豚肩ロース（とんかつ用）250g
- ・パイナップル 1/4(100g)
- ・玉ねぎ 1/4 (50g)
- ・パプリカ 1/2 (75g)
- ・サラダ油 適量
- ★豚肉下味
 - ・酒 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・おろししょうが 小さじ1
 - ・片栗粉 大さじ1
- ★甘酢だれ
 - ・酒 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・水 適量

※缶詰のパイナップルでも作れます。缶詰の汁気をよく切ってから使ってください。生のパイナップルに比べて酸味が少なく甘さが強いいため、甘さが気になる場合は甘酢だれの砂糖の量を少し減らし、味を見ながら調整してください。

まとめ

- ・ 食事に関する内容なので、身近で患者さんが興味を持ってくれやすかったです。
- ・ 糖尿病などで食事制限を受けている人には配慮するなど患者さん一人一人に合わせた指導をすることが大事だと感じました。
- ・ 東洋医学的な考え方への理解が深まりました。

ご清聴ありがとうございました。

