

毎日の食事に、薬膳の知識をちょっとだけプラス

からだを温める食材で寒い冬をのいきろう！

薬膳では

【**温性**】に分類

からだを温める
働きがある食べもの



鮭

ビタミンEが血行促進！

【応用例】

胃腹冷痛：鮭＋荳



【1回の目安量】3～9g

葱白（そうはく）

香り成分のアリシンが血行促進！
刻んで使いましょう

【応用例】

悪寒：葱白みじん切＋みそ・熱湯
冷えによる腹痛：葱白＋生姜



【1回の目安量】3～9g

生姜（しょうが）

辛み成分ショウガオール
が体を温めます。

加熱するのがポイント

【応用例】

悪寒：生姜＋桂枝
冬のかぜ：生姜＋しそ、葱白、黒砂糖、熱湯

黒砂糖

ビタミン・ミネラルが豊富。

【応用例】

風寒の感冒：黒砂糖100g＋生姜10g
冷えによる生理痛：黒砂糖＋にら、生姜



【1回の目安量】9～30g

大蒜（にんにく）

刻んだりすりおろすと
効果大！

【応用例】

胃冷痛：大蒜の酢漬け

薬膳では

【**熱性**】に分類

からだを熱くさせる
働きがある食べもの

【1回の目安量】粉末0.3～0.6g

胡椒（こしょう）

とりすぎに注意！
下痢や腹痛を起こす
ことがあります。



【応用例】

胃腹部の冷えによる疼痛：
胡椒＋生姜

【1回の目安量】1～6g

唐辛子（とうがらし）

辛味成分カプサイシンが
血行を促進！食べ過ぎに注意。
汗のかきすぎで体温が下がることも。

【応用例】

胃腹部の冷え：唐辛子＋生姜、
黒砂糖



【1回の目安量】粉末1～1.5g

肉桂（シナモン）

血行促進効果で
冷えを解消！

【応用例】

冷え性：肉桂＋紅茶、黒砂糖

制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識
薬膳料理

薬膳には、【5性】と【5味】の考え方があり、中国の『医食同源』＝すべての食品は薬としての効能を併せ持っている、という考え方にに基づき、体調や体質などに合わせて食材を選び健康増進を目的とした料理です。特別な材料で作るものではなく、身近にある食品で作ることができます。

【5性】

熱：からだを熱くさせる。肉桂・故障・唐辛子

温：からだを温める。生姜・葱・大葉・栗・鶏肉

平：はっきりとした性質をもたないもの。穀類・豆類・白菜・キャベツ

涼：からだを冷やす。寒製より作用弱い。胡瓜・セロリ・卵・麦

寒：からだを冷やす。苦瓜・たんぽぽ、豆腐、西瓜など

【5味】

酸：汗や咳の出すぎをおさめる 苦：熱をとる 甘：緊張をゆるめる

辛：発汗させ血流を良くする 鹹：からだをうるおす

効ガキ、ビソガマダ、鰯、わかさぎ、金目鯛、甘鯛、糸より鯛、マダラ、平目、ムツ、加イ、牡蠣、シジミ、

2月の旬： 赤貝、杉、イノアジ、もずく、カキ、川、かに、あんこう、白菜、せり、タアサイ、葱、春菊、小松菜、にら、ほうれん草

ブロッコリー、カリフラワー、青梗菜、芽キャベツ、京菜、セロリ、りんご、レモン、ハル、みかん、オロプランコ

発行：東北福祉大学

せんだんホスピタル

栄養管理室

