

毎日の食事に、薬膳の知識をちょっとだけプラス

からだを冷やす食材で暑い夏をのりきろう！

薬膳では

【**寒性**】に分類

からだを冷やす
働きがある食べもの

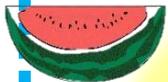


西葫芦 (ズッキーニ)

胡瓜に似ているが、かぼ
ちの仲間。油との相性◎。

【応用例】

口喝：ズッキーニ＋
トマトスープ



西瓜 (すいか)

古代エジプトの壁画にも
描かれている。

中国では、種を炒って様々な
スパイスで香り付けする。

【応用例】生食、ジュース



苦瓜 (にがうり)

ビタミンCを多く含み、
苦み成分が食欲増進。

【応用例】

夏バテ防止：苦瓜＋豚肉の粥



西红柿 (トマト)

冷やしすぎると甘みが減。
保存は野菜室で。

【応用例】

暑気あたり：トマトと鶏肉のサラダ
疲労回復：トマト＋卵

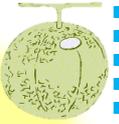


香蕉 (バナナ)

澱粉、たんぱく質、β-カロテン、
カリウムが豊富。オリゴ糖も
含まれ、腸内環境を整えます。

【応用例】

解熱利尿：バナナ＋セロリ、トマト



甜瓜 (メロン)

カリウムを多く含み、塩分の
調節や夏バテ回復に効果あり。
クレオパトラも好んだそう。

【応用例】生食、漬物

薬膳では【**涼性**】に分類
寒性より作用弱い

からだを冷やす
働きがある食べもの



胡瓜 (きゅうり)

90%以上が水分。

煮込み料理は、浮腫み対策にも◎

【応用例】

サラダ、和え物、炒め物、
スープなど



苹果 (りんご)

腸にはたらく成分が多く、
便秘改善効果があります。
栽培品種は約1000種！

【応用例】

暑気あたり：
りんごの生ハム巻き



秋葵 (おくら)

ぬめり成分が
胃腸の健康をサポート。

【応用例】

食少、疲労：おくら＋鶏肉、
じゃが芋、にんじん

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

メロン

旬：初夏～夏

見た目も華やかで甘い香りが特徴のメロン。ウリ科の植物で、キュウリの仲間です。諸説ありますが、南アフリカや中近東が原産といわれています。古代エジプトやメソポタミア時代には栽培が行われており、古代ローマ時代には贅沢な食材として王侯貴族に好まれていたそうです。日本でも縄文時代の古墳からまくわうりの種が発見されています。江戸時代には徳川家康が栽培を命じていたそうです。高級果実として一部の上流階層しか口にすることができなかったメロンが庶民に近づくきっかけとなったのは、『プリンスメロン』。昭和37年に皇太子（現：平成天皇）のご成婚にちなんで販売されました。

メロンは、ビタミンAやビタミンCを豊富に含んでおり、約90%が水分。夏にぴったりな果物です。甘くりんごのような香りは、リラックス効果も期待できます。

