



九州の梅雨入りも宣言され、カタツムリさんもお散歩にいそしむ季節となりました。雨が降る日とそうでない日とで気温の差が大きいこの季節。また、梅雨は湿気の多く、湿邪が入り込みやすい時期と言われています。

今回は湿邪を取り除き、体の調子を整える薬膳レシピのご紹介です。

## 今月のレシピ

### \*冬瓜の薬膳スープ

<材料> 二人分

冬瓜	200g	植物油	小さじ1
ハトムギ	10g	酒	大さじ1
きくらげ	2枚	中華だし	小さじ1
とうもろこし	1/3本	塩	少々
豚肉	50g	こしょう	
しょうが	1かけ		
小ネギ	2本		

運動のタイミングで一番効率的なのはどれでしょう？

- A. 食事の1時間前
- B. 食事の1時間後
- C. 食事の3時間後

答えは次月号で。



<作り方>

- ①ハトムギは前日から水に付けて戻しておく。冬瓜は皮をむき、一口大に切る。キクラゲも石突きを落とし、一口大に切る。とうもろこしは芯から外しておく。しょうがは千切りにし、小ネギと豚肉は3cm幅に切っておく。
- ②鍋に油を敷き、しょうがを炒める。香りが出たら豚肉を加え、酒と一緒に炒めて香りを付ける。水切りしたハトムギ、冬瓜、キクラゲも加えて軽く炒める。
- ③②に水を入れ、冬瓜が柔らかくなるまで煮込んだらとうもろこし、中華だしを入れ一煮立ちさせたら塩こしょうで味を調える。食べる時に小ネギをのせる。

<ポイント>

冬瓜は強い利尿作用を持ち、湿邪で体に溜め込まれがちな余分な水を体外へ排出を促してくれます。また、冬瓜の中でも皮が一番強い利尿作用を持つため、捨てずにきんぴらなどに使用していただくと無理なく取り入れることができるかと思えます。しょうがやネギは体を温め、発汗を促すことで体の中の余分な水を排出します。また、梅雨時期は脾胃の働きが弱まり、食欲不振や下痢、倦怠感や疲労感などの症状が出やすくなります。とうもろこしは脾胃の働きを助け、消化機能を整える働きを持ちます。

♪先月号のクイズの答え：A.ラジオ体操

ラジオ体操は第一・第二を続けて行った場合30kcal、腹筋30回は10kcal、散歩10分では25kcal消費されます。ラジオ体操は運動として非常に優れたものです。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子