



## ◆◆食べ物のこと、ちゃんと考えていますか？◆◆

日本人が昔から食べてきた穀物や野菜が胃で消化される時間が約1時間なのに対して、肉や卵など動物性たんぱく質は、4~5時間かかります。また穀物や野菜は食物繊維が多いので、便の量が多く、腸に長く留まらずスルスと移動し排便されるので、日本人の腸はやわらかくて長くできています。一方、肉は繊維が少なく、便の量も少ないので、移動に時間がかかります。このため、日本人の長い腸だと水分が吸収される時間が長くなってしまいうため、硬い便になり、便秘の原因になってしまうわけです。日本人の食事がこんなに西洋化されたのは、人類の長い歴史の中ではごくごく最近のこと。短時間の間に食生活がすっかり変わってしまったわけですが、人の身体は簡単には変わりません。



また、最近の食事でもう一つ気を付けたいのが食品添加物。添加物の多くは吸収されずに小腸のひだにたまっていきます。このひだにたまった毒をお掃除するのに大活躍してくれるのが、緑黄色野菜。現代社会の食生活から添加物を完全に排除することは、現実的には不可能です。それだけに、緑黄色野菜を積極的に摂るようにしましょう。

漢方相談をしていて、最近とても気になるのが、(特に若い人の)食生活。身体の細胞は毎日入れ替わっています。そしてその細胞を作っているのは、毎日の食べ物。今日あなたが食べたものが、未来のあなたの身体を作っていくのです。時にはファストフードもコンビニ弁当もやむを得ないかもしれませんが、できるだけ日本人の体に合った、そして安全な食べ物を摂るようにしましょう。

## ◆◆おうち薬膳【カツオ】◆◆



カツオには胃腸を温めて消化吸收を助け、気血を補う働きがあります。胃腸が弱くて疲れやすい人、貧血や肌荒れにもおすすめです。この時期獲れる初カツオは、脂肪が少なくあっさりした味が特徴で、タタキなどにしてさっぱりと食べるのがおすすめ。

### ●カツオの香草マリネ●

【材料】 刺身用カツオ 1サク、 新玉ねぎ 1/2個、 ミョウガ 2個、  
青じそ 5枚、 ポン酢大さじ 2杯

### 【作り方】

- ① 新玉ねぎはスライスして電子レンジで1分チンしておく
- ② ミョウガは薄切り、青じそは千切りにしておく
- ③ カツオは2cm角ぐらいのサイコロ状に切って、油を敷いたフライパンで表面を焼く。
- ④ ③をさまして①とミョウガを加えてポン酢であえる。皿に盛った上に、青じそをのせて出来上がり。



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください  
<http://www.taizando.net/>