泰山堂通信 Vol.78_2 (1810)

◆◆ 薬食同源(2)：身体にやさしい食べ方 ◆◆

先月は、「良い食事」について、主に食事の内容の面からお話しましたので、今回は、「食べ方」について、触れたいと思います。

●よく噛んで： 「噛む」というのは、単に食べ物を細かくするということだけではありません。噛むことで、唾液から唾液アミラーゼなどの消化酵素が出ます。ここでの消化が不十分だと、胃腸など消化器系への負担が大きくなります。また、唾液に含まれるムチンという成分は、食べ物の運搬をスムーズにさせる働きがあるので、よく噛まないと喉を詰まらせたりします。また噛むことで満腹中枢を刺激し、過食の予防にもなります。

●食事は穏やかな気持ちで： 交感神経の興奮が続くと、消化酵素の分泌が減ることがわかっています。イライラしながら食べるのと、穏やかな気分で食べるのとでは、同じ食事でも栄養効果に大きな差がでてきます。漢方には、「専食」という言葉があります。文字通り、「食べることに専念する」という意味です。食べ物の味、香り、色などを楽しみ、いただく命に感謝しながら食べるということも大切です。（私たちの食べ物は、植物や動物の命を頂いているわけですからね）

●夕食の時間は早めに： 身体は、健康を維持するために、夜の 12 時くらいから必要なホルモンを出したり、体の様々な修復作業を行ったりします。この時そのための材料、つまりブドウ糖、アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が必要になります。これらの栄養素が「修復作業時間」までに出来上がっているためには、午後 7 時頃までには夕食を終わらせるのが理想的。どうしても遅くなる時は、消化の良いものを食べるようにしましょう。晶三仙など消化を助ける漢方も役に立ちます。

この他にも、中医学には少食（腹八分目）、慢食（食事はゆっくり、時間をかける）など、食べ方についての昔からの教えがあります。

◆◆おうち薬膳【舞茸（まいたけ）】◆◆

舞茸は気を補い、五臓の機能を高めます。 また、免疫機能を高める β グルカンの効力はきのこの中でももっとも高いと言われています。
さらに、糖質・脂質・タンパク質の代謝に不可欠で、循環系、消化系、神経系の働きを促進する作用のあるナイアシンも豊富に含んでいます。

●●豆腐とキノコのステーキ●●

<材料 (2 人分)>木綿豆腐 一丁、舞茸・しめじ 各 1/2 パック、ごま油 大さじ 2
A(しょうゆ 大さじ 1、みりん 大さじ 1、酒 大さじ 2、かたくり粉 小さじ 1、こしょう少々)

<作り方>

1. 豆腐は半分に切り、さらに厚さを半分にして、紙タオルの上に 15 分ほどのせて水を切っておく。
2. 舞茸としめじは、石づきを取り除いて、食べやすい大きさにほぐす。
3. フライパンにごま油をしいて火にかけ、豆腐を入れ、両面に軽い焼き色が付くまで焼いて皿に盛りつける。
4. 同じフライパンで舞茸としめじを炒め、火が通ったら A をよく混ぜて流し入れてひと煮たちさせ、3 の上にかけて出来上がり。

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下さい
http://www.taizando.net/

泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！
漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1