

薬膳の知恵を暮らしに生かして、ご自身やお客様の健康づくりに役立ててみませんか？

vol.2

# はちみつ力

「肺」に潤いを与え、風邪の初期やのどの渴きを乗り越える。

はちみつには、肺に潤いを与えて働きを高める「潤燥効果」という作用があります。中国医学では呼吸するという意味で皮膚も肺の一部と考えられ、特に空気が乾燥しやすい秋は「肺」が弱るといわれています。風邪でせきが出る、のどが痛む、肌が乾燥する…。こんな時はちみつで潤いを取り戻すことができます。また中国では梨の芯をくりぬき、そこにはちみつを入れ丸ごと蒸して食べる習慣があります。はちみつや梨など肺を潤す食材の重ね使いで、秋口の早めの対策ができます。

「腸」を潤し、腸内環境を整える。

「肺」と「胃腸」は密接な関係があるといわれています。消化吸収が衰えると「肺」の不調を招くという考えです。「潤腸通便」という言葉があり、はちみつは、腸を潤すことで便を通しやすくするといわれているので、ぜひともおすすめしたい食材の一つです。

食材の特性



監修：薬膳料理家 さかくち すみ

## 阪口 珠末

薬膳専攻では、日本人初の国費留学生として北京中医药大学に学ぶ。機漢方キッチンを設立。漢方カウンセリングや薬膳料理教室のほか、メディア取材・執筆多数。武田薬品社員食堂の薬膳メニュー開発に携わる。

<http://kanpokitchen.com>

消化吸収が早く、疲労回復を促す。

薬膳には性味という食材の特性を表す言葉があります。はちみつは「平性」と「甘味」という性味をもち、母乳に近い味といわれています。からだを極端に温めたり冷やすことがないので、どんな体質の方にも使いやすいのが特徴です。はちみつはブドウ糖と果糖の二糖類が多いので消化吸収が早く、疲労回復を促進します。さらにレモンなどの酸味とも相性が良く、汗の消耗からくる体力の低下を防ぐのでアスリートたちにも喜ばれます。

ごせい  
■五性＝食材のもつ性質

かんせい 寒性	からだを強く冷やす食材	ねっせい 熱性	からだを強く温める食材
りょうせい 涼性	からだを軽く冷やす食材	へいせい 平性	からだを温めすぎず、冷やしすぎない中立的な食材
おんせい 温性	からだを軽く温める食材		

ごみ  
■五味＝食材のもつ味と効果

さんみ 酸味	皮膚や毛穴を引き締め、汗、尿などの出すを防ぐ	かんみ 甘味	栄養の元になり、緊張を緩め、痛みを緩和させる
くみ 苦味	からだの熱を取り、毒素を排出する	しんみ 辛味	気の巡りを良くし、血液循環を改善する
		かんみ 鹹味	体内の異常な固まりを軟らかくして排出する

### お役立ちコラム

はちみつの選び方

水あめなどが添加されていない「純粋はちみつ」を選びましょう。瓶をさかさまにして少し振るときめ細やかに泡立ちます。全国はちみつ公正取引委員会のラベルも参考に。

はちみつの保存法

はちみつ自体に殺菌効果があるため、常温保存で構いません。直射日光は避け高温にならない場所に保存しましょう。高温にしたり、加熱したりすると効果が減ることもあります。

活力源  
ローヤルゼリー

選ばれた1匹の女王蜂はローヤルゼリーだけを吸って育つといわれています。中世ヨーロッパでは不老長寿の薬として重宝され、アンチエイジングに期待して使う人も多いようです。

※食物アレルギーのある方は、ローヤルゼリーの摂取でアレルギー反応が出る可能性があるため、全国ローヤルゼリー公正取引協議会から注意喚起が促されています。

### からだに効くレシピ 『はちみつ味噌』

手頃な瓶に味噌100gとはちみつ50gを入れて混ぜるだけで、万能調味料「はちみつ味噌」が完成します。使い切れないはちみつをちょっと変身させておけば、冷蔵庫に入れて2~3ヶ月保存できます。炒め物や田楽みそ、コチュジャンの代わりとして韓国料理にも使えます。また便秘解消に効果的な黒ゴマを擦って混ぜたり、シナモンパウダーを振りかけパンに薄く塗るなど、ひと味違った香りと風味が楽しめます。

