

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？

## からだを温めて元気に！ 薬膳料理に欠かせない スタミナ食材の代表格

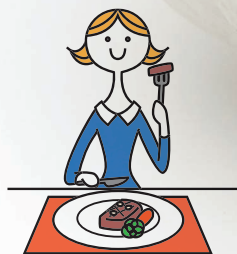
にんにくは、からだの不調を治す薬草として薬膳によく使われる食材のひとつ。「**熱性**」と「**辛味**」という性味をもち、からだを強く温め、血行を良くする働きがあります。食欲不振の方、おなかが冷えやすい方、疲れやすい方は、消化器官が温まることによって消化が良くなり、食欲が戻って元気が出てきます。

また、肺を温める働きもあり、せきが出やすい方、特に水分代謝が悪くて水っぽい汗が多く出る方にもおすすめです。

## ビタミンB1の食材と一緒に食べると効果的

にんにくは油料理との相性が良く、例えばお肉と合わせて料理することで、おいしさも栄養価もアップします。特に豚肉と一緒に使うと、にんにく独特の香り

成分・アリシンが豚肉のビタミンB1の吸収を促進し、強壮効果がさらに高まります。



vol.1

# にんにく

# 力

食材の特性

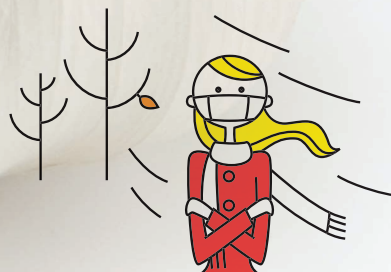
**熱性** **辛味**

監修：薬膳料理家

さかくち すみ  
**阪口 珠末**

## 「風の邪気」を払い 感染症予防にも！

中国では、立春の日のにんにくなどの「辛味」の食材を春巻きに巻いて食べる習慣があります。それは「風の邪気」を追い払うことからきています。中国医学では、「風邪(風の邪気)」は体表部分から内側に攻め入ってくると考えられています。にんにくなどの「熱性」「辛味」の食材は、熱を発散しつつ強く温めるので、体表の巡りを改善して外に追い払うという薬膳の効果があります。かぜなどのウイルス性の病気が最も流行る時期ににんにくを食べるのは、実に理にかなっているのです。



## にんにくコラム

にんにくの選び方

外側の皮が乾燥していて白く、茶色っぽく変色していないものを選びましょう。手にもって見て、ずっしりと重い感じがするものが、実が詰まっていますのでおすすめです。

にんにくの保存法

ネットなどに入れて、風通しの良いところに吊るしておきます。すぐに使い切らない場合は、新聞紙で包んで冷蔵庫へ、もしくは一片ずつばらして冷凍庫へ入れておきましょう。

気になる臭いの解消法

牛乳や豆乳が効果的です。口臭予防があるクレソンやコリアンダーもおすすめです。

## 『にんにくのオイル漬け』

にんにくは毎日少しずつ食べるのが◎。でも、料理のために準備をするのは面倒ですね。にんにくをみじん切りにして手頃な瓶に入れ、キャノーラ油を注ぐだけでできる「にんにくのオイル漬け」は、冷蔵庫で1ヶ月ほど保存でき、毎回必要な分だけ使えるので大変便利です。にんにくが油から出ているとカビの原因になるので、すべて浸すようにしましょう。薬膳を毎日取り入れるためには、常に使える状態にしておくことが大切です。ぜひお試しください。

