

BON MARCHÉ Special Edition

1 毎日の食事で 胃腸に良いものを意識しながら、バランスよく

胃腸が健やかに働いていると、全身に栄養がめぐり、健康な心と体が維持できます。そのときは「医食同源」。毎日食べるもので体調は変わります。とくに、年齢を重ねると、食べるものと食べ方に、若い時以上に体は影響されます。国際中醫師・中薬膳師の村岡奈弥さんは「胃腸によい食材だからと、そればかりを単体で摂っては体は整いません。体は季節の変化とも密接なかかわりをもっていますから、季節と体調を考えながら、バランスよく、食も日々コツコツが大切です」と言います。

蒸し暑い日が続くこれからの季節は、体のむくみを取りながら、胃腸を整える食材を食べることを心がけましょう。「おすすめは豆類。ソラマメやインゲンマメ、枝豆など、今からがまさにおいしい旬。胃腸

を丈夫にするだけでなく、利尿作用もあるので、体内に溜まっている余分な水分を排出してくれるので、むくんだ体にはおすすめの食材です。さらに、香りのよい野菜や酢など「気」のめぐりをよくするものもぜひ!」(村岡さん)。

豆類は茹でただけでももちろんよいですが、サラダに加えればドレッシングや組み合わせる野菜によって、味のレパートリーが広がります。そして、「リラックスして食べるのも大切。どんなにおいしいものでもイライラしながら食べると味は感じないし、栄養も摂れません。人の体は心と密接な関係がありますから、楽しみながらバランスよく食べましょう」(村岡さん)。



村岡奈弥さんがおすすめの豆サラダ

【作り方】(2人分)

1 枝豆またはソラマメ1カップ分はほどよく茹で、ミニトマト6個は2等分に切る。キュウリ1本は食べやすい大きさに切る。レタス適量は手でちぎる。

2 エキストラバージンオリーブオイル、ポン酢を同分量と、塩、こしょうを合わせてドレッシングを作る。

3 1を器に盛り、2をよく混ぜる。*ハトムギを加えるとよりよい。*ハトムギ10gを2時間ほど水に浸けて戻し、水きりをして加える。



「胃腸」を

胃腸の健康に自信はありますか? と聞かれて、ハイ! と即答できる人って意外と少ないのではないのでしょうか? 日々の暮らしのなかのストレスや不規則な食生活、加えて、加齢によっても胃腸の働きは衰えて……薬を飲むほどではないけれど、なんとなく不調……そんな人が増えている昨今。今、改めて、胃腸を健康に整えることは、美しく健やかに年齢を重ねることにつながります。けっしてむずかしいことではありません、まずは、毎日の生活習慣を見直すことから!

(解説/村岡奈弥 イラスト/加藤木麻莉 文/BONMARCHÉ編集部)



お話をうかがったのは
村岡奈弥さん

むらおか なや 料理研究家・国際中醫師・中薬膳師。
NPO法人キャンサーズリボンハウス委員。近著の「乳がんの人のための日常レシピ」(共著)他、著書多数。

3 体の基本を意識して 大切なのは「気」「血」「水」のバランス

「気」は生命のエネルギー、「血」は血液、「水」は体に必要な体液をあらわします。この三つはそれぞれが深く関わり合っているので「この三つのバランスを整えることが大切です」(村岡さん)。「気」のバランスが乱れると元気がなくなってクヨクヨしたり、イライラしたり、ストレスに。「血」のバランスが乱れると血行が悪くなって、肌荒れや不眠、便秘などの原因となることも。「水」のバランスが乱れるとむくみや老廃物が滞る原因に。この三つのバランスをいつも意識しながら、自分の心身と向き合うことは大人の女性の賢いエイジングケアのポイントです。



あなたの胃腸は大丈夫?

- ・ 疲れやすい (yes / no)
- ・ 体がだるい (yes / no)
- ・ 冷え、むくみ (yes / no)
- ・ 食べるとお腹が張る (yes / no)
- ・ 肌荒れ、にきび (yes / no)
- ・ 風邪をひきやすい (yes / no)
- ・ 眠い (yes / no)

YESが多かった方、胃腸が弱っているかもしれません。食欲不振、胃もたれ、食後の膨満感、便秘や下痢など、胃腸の不調はさまざまな症状として現れます。自分の胃腸と冷静に向き合ってみよう!

2 適度な運動 たとえば、ウォーキング、ストレッチで……ストレス軽減

ストレスを発散する自分流の方法を持っていますか? アクティブに行動したくなる今、季節こそ、適度に体を動かすことをおすすめします。「健やかな消化吸収のためにも、体を適度に動かして代謝を高めることが大切です」(村岡さん)。特別なことをする必要はありません。自分に合っ

たペースで、コツコツ続けられるものを。たとえば、週末ごとに距離を決めてウォーキングをするとか、朝少しだけ早起きしてストレッチをして体をほぐしながら温めるとか。イライラしたら、丸まった背中を伸ばしてゆっくり深呼吸する、これを数回繰り返すだけでも気分が落ち着きます。



朝晩、軽いストレッチを続けるのも、胃腸にはよいことです。背筋が伸び、前かがみだった姿勢を伸ばしましょう。

胃腸の調子を整えることは
エイジングケアにもなるから……

強くする!

4 生薬を毎日の暮らしに 養命酒は生薬をお酒に浸けて造る「薬酒」

体質改善はじっくり、ゆっくりが大切。部分的な対処療法だけでは体に負担になることも。そして、エアコン完備の現代の生活では、暑い季節でも意外や胃腸は冷えていることが多い。ストレスで血行が悪くなるとこれも胃腸の冷えに繋がります。生薬を飲む習慣をつけて、胃腸を冷やさないことが大切です。生薬とは、自然界にある薬効成分を持った産物を乾燥・蒸すなどの加工を施したものを。「養命酒」は14種類の自然の生薬をアルコールに浸け込み、

薬効成分を抽出した薬酒です。お酒であることにも理由があります。まず、生薬の有効成分はお酒によく溶け出すこと。そしてお酒の力で生薬の有効成分が体に吸収されやすくなるためです。下の絵のように、生薬には体を温めたり、体力や内臓の働きを補ったり、血をめぐらせたり、その効果は多々。数種類が組み合わせることによって、さまざまな不調に対応することができるので、養命酒には14種類の生薬が入っています。

養命酒に使われる生薬(1例)

 【益母草】 生薬はメハジキの花期の地上部を用いる。血行を促す。	 【桂皮】 英名はシナモン。体を温める作用が強く、健胃薬としても効果的。	
 【防風】 生薬は根および根茎を用いる。発汗・解熱、胃粘膜を守る作用など。	 【丁香】 英名はクローブ。胃液の分泌を高め、健胃に役立つ。	 【芍薬】 生薬は根を用いる。緊張を緩和、血のめぐりをよくする。
 【鬱金】 生薬は根茎を用いる。新陳代謝を促進、肝臓の解毒機能を高める。	 【人参】 全身の器官の働きを高め、胃腸の活性化、疲労回復に。	 【杜仲】 葉はお茶、樹皮は生薬に使う。抗ストレス、虚弱体質に有効。

Topics

薬用養命酒

胃腸と疲れに効いていく「薬用養命酒」

14種類の生薬を原酒に浸け込み、その薬効成分を引き出した薬酒。血行を促進し、新陳代謝を高め、体を温め、胃腸を丈夫にしています。食事の前やおやすみ前に20mLずつ服用してください。疲れた体や胃腸におだやかに働きかけます。
効果・効能: 胃腸虚弱、肉体的疲労、冷え症、虚器体質、食欲不振、血色不良、病中病後の滋養強壮。
用法・用量: 食前または就寝前に20mLずつ服用。
希望小売価格(税込): 700mL・1,674円、1,000mL・2,376円



【お問い合わせ】養命酒製造 お客様相談室
☎03-3462-8222(9時~17時、土曜・日曜・祝日を除く)
<http://www.yomeishu.co.jp>