

令和8年9月25日

「薬膳」って何？

漢方の理論に基づき、その人の体質や体調や症状を考えて、健康な状態へと導く料理。

人は季節によって体調が変化します。さらに季節によって身体に起きるトラブルも異なります。

そのため、薬膳では季節の旬を非常に大切にします。季節の旬の食材を積極的に取り入れ、体調改善を目指すのも薬膳の特徴です。

《秋の薬膳》

十五穀米

鰯の柚庵焼き

山芋の菊花あん

木耳大根汁

おはぎ

「本日の食材」

津液(体内の水液)を補うもの・・・山芋

補陰作用(身体全身を潤す)のあるもの・・・黒木耳・黒胡麻

潤肺作用(潤いを与えて肺を整える)のあるもの・・・菊花・大根

水毒(水の滞り)に効果があるもの・・・玄米・小豆・そば・ハト麦

特養 ささがわ

#97410265