

# コスモス “食” 通信

NO. 121  
平成18年11月号

## 今回のテーマは「食べ物の陰と陽」 ～陰陽を知って賢く健康に～

肌寒い季節になってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

現在、私たちの周囲には健康や食に関する様々な情報があふれています。それらの情報に振り回されて体質に合わない健康法を実践、その結果体をこわしてしまう…こんな経験をされた方いらっしゃるのではないのでしょうか？  
そこで今回のテーマは「食べ物の陰と陽」！自らの体質を知り自分にあった食べ方の選択をし、実践する事が重要です。陰と陽を知り、自分の食生活を見直し、健康な体を作りましょう！！

### 陰と陽って？

中国には、陰陽説——世の中にあるすべてのものは「陰」と「陽」とでできている、という考え方があります。この思想は中国古代の自然観から生まれ、二千年以上たった今でもあらゆる生活面に通じ、中医学や薬膳の基礎となっています。  
また、体の状態も陰と陽で表現し、どちらにも偏らないバランスのとれた状態を健康であるとしています。つまり陰と陽のバランスが崩れた場合、体や心の不調につながるわけです。崩れたバランスを整える事が健康へのキーポイントになるといえるでしょう。

### あなたは陰体質？陽体質？



現在のあなたの体の状態は？

次の項目であてはまるものに○をし、何個あるか数えてみましょう。

項目	チェック	項目	チェック
①寒がりである		⑪やる気が出ない	
②顔色が悪い		⑫風邪をひきやすい	
③いらいらして落ち着かない		⑬疲れやすい	
④しきりにしゃべる、声が高い		⑭冷たい飲み物や、食べ物が好き	
⑤熱い飲み物や、食べ物が好き		⑮以前に比べて体力が落ちた	
⑥のどが渇くことは少ない		⑯尿の色が薄い	
⑦手足が冷えやすい		⑰尿の量、回数が多い	
⑧舌の色が赤、乾いた黄色		⑱口数が少ない	
⑨寝つきが悪い		⑲声が低い、細い	
⑩熟睡したという感じが少ない		⑳食欲がない	

○が0～9個の方…陽体質(陽に偏っているので陰の食品をとり入れましょう。)

○が11～20個の方…陰体質(陰に偏っているので陽の食品をとり入れましょう。)

○が10個の方…陰と陽の両体質(この体質が一番Best!)



## 調理のポイント

体質が偏っているからと極端に陰や陽の食品を片方だけ摂りすぎるとかえって体をこわしてしまう恐れがあります。素材の組み合わせや調理法で、陰と陽を調和して食べる事が大切です。以下のポイントに注意しましょう。

**ポイント1:** 熱は陽性なので加熱すると陰性の食品を調和することができます。(炒める、煮る、焼くなど)

**ポイント2:** 薬味、香辛料、酢は陰性なので、陽性の食品を調和することができます。(酢の物、マリネにするなど)

**ポイント3:** 漬物や発酵食品(しょうゆ、みそ)は陰性の大豆類や野菜類を保存し、調和して陽性化します。

## おすすめの一品

### ★陽の一品料理(冷え性、体を温める)★

#### 洋風ふろふき大根

(1人分)エネルギー 180kcal, タンパク質 5.4g, 食塩 1.8g

#### ～材料～ (2人分)

大根 200g  
牡蠣 4個  
塩 少々  
こしょう 少々  
鶏がらスープ 適量  
バター 20g  
A { 赤味噌 大さじ1  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ1  
卵黄 25g(1/2個)  
砂糖 小さじ1/2



#### 作り方

- 1、しょうがとユズの皮は千切りにし、ねぎは4cm位に切る。牡蠣は塩水で洗う。
- 2、大根は2cmの厚さの輪切りにして鶏がらスープでやわらかく煮、汁気を切って、バターを敷いたフライパンで両面を焼く。
- 3、牡蠣はバターでソテーして塩・こしょうをする。
- 4、Aは火にかけてよく練り混ぜておく。
- 5、器に2を盛り、4、3、ユズ、しょうが、最後にねぎをのせる。

### ★陰の一品料理(体の余分な熱を取る、むくみ解消)★

#### 冬瓜の蓮根あんかけ

(1人分)エネルギー 120kcal, タンパク質 13.6g, 食塩 0.7g

#### ～材料～ (2人分)

冬瓜 200g  
えび 100g  
椎茸 3個  
蓮根 50g  
水溶き片栗粉 適量  
かつおだし 400ml  
A { 醤油 小さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
B { 醤油 小さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2



#### 作り方

- 1、冬瓜は厚めに皮をむいて、4cm四方ぐらいのに切ってたっぷりのお湯で下茹でしておく。
- 2、鍋に500mlの水をかけ、かつお節を入れてだし汁を作る。
- 3、2を3分の2ほど別の鍋にとり、Aで味をつけて、1を入れ味が染み込むまで弱火で煮、冷めたら冷蔵庫で冷やしておく。
- 4、蓮根はいちよう切り、椎茸は薄切り、えびは1cm角に切る。
- 5、2の残りのだし汁を火にかけ、4の材料をいれてBで味をつける。
- 6、5が煮えたら水溶き片栗粉を少量づつ加える。冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- 7、食べる直前に3の冬瓜をお椀にとり、その上から6のあんをたっぷりとかける。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“鍋料理”を予定しております。

栄養士 植田・岩崎・小田・河合・島岡・末房・中野・廣田・細木・横山

