

ちよつと不調を  
感じたときの  
スープとドリンク

冷え、疲れ、痛みがやわらぐ  
続けられるいたわりレシピ

石澤清美

国際中医師 国際中医薬膳師



赤ワインは体を温め、リラックスさせ、巡りを改善するのに役立ちます。アルコールが苦手なら、作り方で赤ワインを先に加えて3分ほど煮詰め、アルコールをほどよくとばします。



材料（5杯分）

- 合いびき…肉400g
- タマネギ…大1個（200g）
- ニンニク…1かけ
- ショウガ（薄切り）  
…1枚（5g）
- マッシュルーム  
…2パック（200g）

A

- 赤ワイン…100ml
- オイスターソース  
（またはウスターソース）  
…大さじ1
- コンソメ顆粒…小さじ1/2
- ローリエ…1枚
- ナツメグ…少々
- 植物油…大さじ2

保存法と食べ方 p.06参照。細ネギの小口切りをちらす。

作り方

- ①タマネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。マッシュルームは縦6等分に切る。
- ②油を熱してひき肉を炒める。ポロポロになったら①を加えてじっくり炒める。
- ③A、水500mlを加え、煮たったら弱めの中火にし、7分煮る。

\*スープの材料としておなじみのタマネギ、ニンニク、ショウガはすべて温め力の強い食材。特に乾燥させたショウガは生姜（ショウキョウ）という名の生薬でもあり、冷え性改善には欠かせません。  
\*マッシュルームは胃の働きを助け、消化促進に役立ちます。  
\*スパイスとしておなじみのナツメグは肉豆蔻（ニクヅク）という名で、おなかの冷えに役立つ生薬です。

消化機能が落ちている場合は、手羽先は5分ほど下ゆでし、余分な脂を取り除いてから使います。鶏むね肉を使うのもおすすめです。玄米は軽く焼いてから加えると、消化しやすい状態に煮あがります。



材料（5杯分）

鶏手羽先（またはチキンリブ）  
…400g

干しシイタケ  
（香信またはカットタイプ）  
…4枚（10g）

玄米（普通に炊けるタイプ）  
…100ml

ショウガ（薄切り）  
…4枚（10g）

長ネギ…1本

A

クローブ…1本

酒…大さじ1

塩…小さじ1

しょうゆ…少々

作り方

①干しシイタケはさっと洗い石づきをはさみで切り落とす。玄米はアルミ箔に広げ、香ばしくなるまでオーブントースターで3～4分ほど焼く。

②鍋に鶏肉、①、ショウガを入れて水1ℓとAを加え、火にかける。煮たったら弱火にしてあくを引き、蓋を1cmほどずらしてかけ、30分ゆっくり煮る。

③長ネギはぶつ切りにし、②に加えてさらに5分煮る。

保存法と食べ方 p.06参照。

\*食欲がないときは煮汁だけをいただき、食べる元気が出てきたら鶏肉や玄米をいっしょに食べるのがおすすめ。

\*干しシイタケのだけは食欲を引き出し、元気を生み出す助けになります。どんこに比べて肉が薄い香信かカットタイプのものを使うと、早く火が通り、だしがよく出ます。

\*オーブントースターがないときは、玄米はフライパンで5分ほど炒るか焼かずに加えてもかまいません。

\*普通に炊けるタイプ以外の玄米の場合、煮る時間を10分増やしてください。

# ● 月経痛

東洋医学では痛みは「通じない」「栄養されない（弱っている）」ことから起こると考えます。通じない原因は冷えやストレス、疲労、体質などさまざまですが、大量の血液を排出する月経では「血が足りないから通じない」場合も多く、女性は月経時以外でも血を生み出す食材を補いたいものです。

血液を動かす力を「気」と表現します。月経前の不調（PMS）は月経前症候群）にお悩みの方は、気を巡らせる食材と血を生む食材の組み合わせが必要です。イライラが激しい場合も、通じさせ、血流をスムーズにする食材を意識してとりましょう。月経後半から終わりに痛む方は血を補う食材が役に立ちます。冷えを伴う「冷痛」も多い悩みですが、月経開始は基礎体温が下がり、栄養を支える血液が排出されるので、寒さにも敏感になります。冷やさないようにすることはとても大切です。しかし、トウガラシや香辛料のように刺激的に温めるものはこの時期には向きません。油っぽいものや塩辛いものも避け、消化しやすい食事で体を養い、いたわることが大切です。

## ● この食材がおすすりめ

### 月経中の冷痛

鶏肉、羊肉、マグロ、エビ、ニラ、ネギ、ラッキョウ、クルミ、クリ、黒ゴマ、黒糖など

### 月経後半の痛み

鶏肉、豚肉、牛肉、青背魚、イカ、タコ、カボチャ、ニンジン、ホウレンソウ、小松菜、ヤマイモ、リンゴ、米、アーモンド、黒豆、黒ゴマなど

### PMS

チンゲンサイ、ニラ、ネギ、タマネギ、エンドウ、青ソ、ミカン、オレンジ、サフラン、酢など

### 滞りを解消する

ナバナ、ニラ、バセリ、ミツバ、クランベリー、サフラン、黒糖、酢など



青ジソやミツバは寒さを散らし、その香りで心を落ち着け、滞った気を巡らせてくれます。サフランはストレスを緩和し、血を補い巡らせる力の強いスパイス。クルミは冷えによる滞りの解消に働きます。

材料（1杯分）  
アーモンドミルク…100ml  
オレンジ果汁…50ml

作り方  
①材料を混ぜ、あればオレンジのくし形切りをあしらう。

\*おなが冷えているときは温めて召しあがれ。イライラがつのときに血を補いながら、心を鎮めてくれるリラックスドリンクです。

## オレンジジャーモンドミルク（右）

材料（1杯分）  
ルイボステイ（ティーバッグ）…1個  
サフラン…ひとつまみ

作り方  
①ティーポットかカップにティーバッグとサフランを入れ、熱湯150mlを注いで3分蒸らす。

\*ノンカフェインのルイボステイは体調に左右されずに飲めます。サフランは3〜4本で十分に香りを堪能できます。

## サフラン入りルイボステイ（左）

