

## 中医学（薬膳）的、高血圧予防の講座が行われました！



5月8日に講師に薬膳教室「健笑庵」主宰の佐野智子先生をお招きし、中医学（薬膳）の観点からの高血圧予防講座を受けました。先生は、薬膳は未病を防ぐことが目的であり、特別な食材を使わず、家庭でできる薬膳を勧めておられます。未病とは発症に至らないものの軽い症状がある状態で、軽いうちにみつけて病気を予防するという考え方です。食による未病を防ぐレシピを受講しました。

### [ 高血圧によい食材！ ]

#### 野菜類

セリ ジャガ芋 里芋 アスパラガス エシャロット らっきょ 枝豆 小松菜  
ほうれん草 ごぼう シシトウ 春菊 ジュンサイ オクラ トウモロコシ セロリ  
ゼンマイ タラの芽 トマト 玉ねぎ キャベツ 菜の花 ブロッコリー レタス  
かぼちゃ パセリ たけのこ ふき アボカド ふくろだけ しめじ  
木耳類 椎茸 どんこ マッシュルーム シークワーサー レモン

#### 果物類

スイカ メロン りんご バナナ みかん

#### 魚類

秋刀魚 鮭 鯖 穴子 カジキマグロ ぶり まぐろ あさり くらげ サザエ  
タコ わかめ 昆布 もずく

#### ごま類

#### 豆類

小豆 大豆 黒豆 緑豆 納豆

#### 酢類

黒酢 酢

#### 食薬類

ナツメ クコの実 菊花

#### お茶類

そば茶 ハト麦茶 アシタバ茶 杜仲茶 ハイビスカス茶  
ハッカ茶 トウモロコシのヒゲ茶 ハブ茶



(※腎臓の悪い方はカリウムの  
摂り方に気を付けてください。)



「八方白和え」

(ホームページレシピに掲載していますのでご覧ください。)

～組み合わせにより、病を防ぐ食べ物が多数あり、食は身体を作ることを薬膳料理を通して学ぶことができました。～