

疲れ

疲れが取れない時は
パワー補給が最優先

「疲れやすい」「なかなか疲れが取れない」という不調は、体がエネルギー不足になっている証拠。脾や胃の働きを高め、気を補う必要があります。肉類やうなぎは気を充実させ、エネルギー不足の解消に役立ちます。

また、朝食に体温より冷たいものを食べると、エネルギーを消費し疲れの原因に。スープなど温かいものを取り入れて。

かぼちゃ

体を温め、気を補います。脾の働きを高めるので、慢性疲労の回復効果も期待できます。夏に最適な食材で、冷えやだるさ、食欲不振などの夏バテ対策にもぴったりです。



五性 温 帰経 脾
体質 気虚

キャベツ

胃腸の働きを改善し、食欲を増進させ、体全体の気を高めます。虚弱体質の人や疲れやすい人は、スープなどにして常食すると五臓が補われ、体力アップにつながります。



五性 平 帰経 肝・脾・腎
体質 気虚・気滞・痰湿

玉ねぎ

玉ねぎの甘味は滋養強壮に効果的。辛味は血や気の滞りを改善し、体を温めます。豊富に含まれる硫化アリルは、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べると疲労回復効果アップ。



五性 温 帰経 脾・肺
体質 気滞・瘀血・痰湿

たこ

気や血を補い、パワーをチャージしてくれます。タウリンが多く、肝機能の向上や、コレステロール値の低下を助けます。米酢との組み合わせで、消化や疲労回復効果がアップ。



五性 寒 帰経 肝・脾
体質 気虚・血虚・陰虚

気虚 陰虚

むくみと便秘を解消して体スッキリ かぼちゃと大豆の煮物

20分

材料 かぼちゃ…1/4個 水…250ml
(2人分) 大豆の水煮…1缶(210g) しょうゆ…大さじ1

- 作り方 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に1と水を入れ、やわらかくなるまでゆでます。
- 3 かぼちゃがやわらかくなったら、大豆の水煮としょうゆを加え、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮詰めます。

水煮の大豆を使えば簡単に作れるよ



気虚 気滞 陰虚 痰湿

キャベツと豚肉は疲労回復の黄金コンビ!

キャベツと豚肉のミルフィーユ蒸し

15分

材料 キャベツ…1/4個 A 酒…大さじ1/2
(2人分) 豚バラ肉(薄切り)…150g 顆粒だし…小さじ1/2
水…70ml

- 作り方 1 キャベツは2等分のくし切りにし、豚バラ肉は長さを2~3等分にします。
- 2 豚バラ肉をキャベツに挟み込み、鍋に並べます。
- 3 2にAを加え、ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分蒸します。

ポン酢をつけて食べるとさっぱり!

