

# 命の源『食』が大切！ コロナ疲れに“心”が喜ぶ乾物

終息する兆しの見えない新型コロナウイルスに不安を感じる昨今。加えて生活環境の変化などで身体や心に変調が表れている事例も報道されている。この対策として、堀桃さん（国際薬膳食育師範・大分乾しいたけ食の伝道師）が乾物をテーマにラジオ出演（f m いずみ・4月15日）した。

## “心”の疲れ方には「イライラ」と「落ち込む」の2パターン

### ①外出自粛などでストレスを感じる

- イライラして怒りやすくなる。
- 感情がコントロール出来なくなり物や人にあたる。

↓（身体に表れる症状）

- 胃が痛んだり疲れる（ゲップなども）。
  - 脇の張り・痛み、頭痛、肩こり。
  - イライラの特徴として口の中が苦い。
- （例年でも4～6月はどんな人もイライラする時期なので普段からのケアも大事）

### ②先の見えない不安を抱えてしまう

- 何もやる気が起こらず鬱状態に。
- 長く続けると心だけでなく身体にも影響が。

↓（身体に表れる症状）

- 胃の疲れから様々な不調が。  
（ゲップ、喉がなる、胸苦しい、食欲不振、  
便秘が不安定、オナラが頻繁に出る など）

これらの症状を緩和・改善して心を安定させ元気にする必要が!!

東洋医学の薬膳を用いて…

### ①ストレス・イライラ解消：肝臓機能アップ

### ②鬱・落ち込み解消：心臓と消化機能アップ

## ①と②の両方に作用が及ぶ食材が『乾しいたけ』『黒木耳』

『タマゴ』や『白米（炊く時には胃に負担をかけないようにいつもより水分多めに）』

ほかには…

昆布、ワカメ、海苔、アサリ、シジミ、イカ、はちみつ、セロリ、春セリ、ニラ、シソ、パセリ、シャンサイ、ミント、カモミール、ジャスミン、緑茶 など

ほかには…

大豆、黒ゴマ、ブルーベリー、レーズン、ナツメ、肉類、イワシ、サバ、カツオ、マグロ、イカ、タコ、ヤマイモ、ナガイモ、ほうじ茶、紅茶 など

## 乾しいたけ簡単クッキング



どのレシピもしいたけ嫌いの人も美味しく食べれて、簡単に作れます。乾しいたけに含まれるレンチナン成分で免疫力アップ！

### 「乾しいたけパウダーみそ焼きおにぎり」(左上)

作り方：おにぎりをにぎり、トースターで両面少しカリッとするまで焼き、みそ・みりん・乾しいたけパウダー適量を混ぜ、おにぎりの表面にまぶして香ばしく焼き上げる。

### 「春キャベツカップ」(右上)

作り方：キャベツの葉は芯をとり、1枚を半分にちぎってカップ型に丸めた中に、お魚ソーセージ 1/3 本を細切り、水戻しした乾しいたけ 1 枚をスライスして入れ、小皿にのせレンジで2分。  
★乾しいたけパウダーとハーブ塩を混ぜたものや、パウダーをポン酢でといたものをお好みでかける。

### 「乾しいたけとハムのロールパイ」(下)

作り方：乾しいたけ（水戻し）スライスとネギの斜め切りはごま油に塩を混ぜたものをまぶす。ロールパイは粗みじん切り。パイシートにのせ、巻いてオープンやトースターで焼く。