

## 命の源『食』が大切！③

# コロナ肥り解消にウルトラデトックス乾物を

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分乾しいたけ食の伝道師)

自粛生活が続いた中、生活のリズムが狂い食生活のバランスが乱れて肥満になるケースが。



過食・偏食（摂食パターンの異常）：朝食抜き、夜ドカ食い、脂っこい・甘いものを好む、早食いなど…

さらに↳ ストレス（過度の飲酒）、運動不足などからくる肥満は“百害あって一利なし”

弊害として

### 【美容の敵】

☞ たるみ・肌荒れ など…

### 【生活習慣病発症】

☞ 怖い動脈硬化の元凶

## 内臓脂肪レベルを正常に戻す 乾物&食物で肥満改善へ!!



東洋医学の薬膳を用いて…肥満因子をブロック

**①胃熱**：過食・偏食（辛い・脂っこいものの摂り過ぎ）が原因で体内で消化しきれず胃に熱がこもる。

主な症状…胸やけ、すぐにお腹がすく、便秘、暑がり冷たい飲食物を欲しがる、口内炎や歯肉炎を併発、息が臭い

治法食材…熱冷まし、解毒、利尿効果のある食材

**乾しいたけ**（解毒作用、血圧やコレステロール低下の働き）

他には — 海藻類、緑豆春雨、小豆、緑茶、キュウリ、レタス、アスパラガス、ナス、ホウレン草、スイカ など

**②痰湿**：偏食（食生活の不摂生）が原因で疲労を伴い代謝低下により体内に余分な水分や痰が滞る。

主な症状…身体が重だるい、疲れやすい、やる気がでない、食欲不振、お腹の膨満感、軟便または便秘

治法食材…疲労回復、消化機能アップ、代謝を妨げる余分な水分と痰を取り除く

**乾しいたけ**（消化促進、やる気をおこす痰排出）

他には — ハト麦、大豆、切干大根、海藻類、ナツメ、山芋、長芋、生姜、南瓜、サツマイモ、里芋、リンゴ、マッシュルーム、春菊、タケノコ、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、ナス、アサリ、カニ など

乾しいたけはこの時世の中、心身を健康へのレールに戻すよう一役も二役も活躍する優れた万能乾物！

## 乾物デトックスクッキング ～体の老廃物を排出しスッキリ～



①胃熱の症状には…

### 「乾しいたけとなめこ海藻の豆腐寒天」

〈材料〉作りやすい量：A〔乾しいたけ3～4枚（水戻し）、なめこ1/2袋、豆腐100g（1cm角に切る）、塩小さじ1/4、しょうゆ大さじ2/3〕、寒天パウダー2g（個袋1つ）、水300cc、乾物の海藻サラダ用二つまみ。  
添え物：レタス・キュウリ・海藻（※生姜しょうゆやドレッシングをかける）。

作り方：①乾しいたけは半分に切りスライスし、しょうゆ少々（分量外）をまぶす。②鍋に寒天パウダーと水を入れ混ぜ、Aを加えて火にかけて沸騰したら弱火で1分煮る。③「②」に乾物の海藻を手でくだけき少しずつ混ぜながら加え、型に入れて固める。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。適当な大きさに切り野菜や海藻を添える。



②痰湿の症状には…

### 「乾しいたけ入り貝沢山なアサリの酒蒸し」

〈材料〉アサリ1パック分：A〔乾しいたけ3枚（水戻し）、アサリ（1パック）約200g、長芋5cm分、キャベツ大1枚〕、にんにくみじん切り1片、バター1切れ、日本酒50cc、パセリ（あればトッピング）。

作り方：①乾しいたけは乱切りまたはスライスする。長芋は皮を剥き5mm厚のいちょう切り、キャベツは芯は細切りし、葉は手でちぎる。②鍋にバターとにんにくを入れ火にかけて、中弱火で香りが出たらAを入れ日本酒を加え強火にし、ふたをしてアサリの口が開いたら鍋をゆすりながら1分煮る。③器に盛る（※長芋とキャベツは生でも食べられるので煮詰めなくてよい。小松菜を加えるのもおすすめ）。

タンパク質（豆・魚・肉）は毎食食べ代謝を良くし、脂肪燃焼促進を！