

命の源『食』が大切！⑤

冬の滋養粥で胃腸ケア

(堀桃さん：国際栄養食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)

乾しいたけ万能ダシでうまみUP！

年末年始・三連休～ごちそうの食べ過ぎ？で胃腸の様子は大丈夫？

『胃』は物言う臓器…ストレスホルモンが増加すると悲鳴を上げて、脳にお知らせする。昨年からは日本も新型コロナウイルス感染拡大に直面し、影響が益々懸念されるため、先の見えない恐怖心で不安が増大し「病は気から」というように、腸内環境が乱れたりすると免疫力低下につながる。神経性胃炎なども起こりやすい。

胃腸の不調 … 胃もたれ、胃重、胃痛、ゲップ、逆流性胃炎
お腹の張り、便秘または下痢、肥満

「胃」は冷たいものがキライ！

胃は胃袋と呼ばれるように、飲食物を受け取る最初の臓腑。冬の冷気や冷たい食べ物が入ると縮み、消化不良になる事も多いので、特に冬は消化の良いものを食べ、健胃作用の「乾しいたけパウダー」を使い、体の芯から温める根菜を柔らかく加熱して食べましょう。

病院食に用いるお粥でも乾しいたけでうま味をプラスして、満足するおいしさになり、消化力アップし、朝粥でパワーチャージもOK！

冬の滋養粥 (乾しいたけ万能ダシ)



粘膜強化で感染症予防 (山芋、長芋、人参、南瓜)

材料 (二人分) と作り方

白米1合、水1ℓに乾しいたけ万能ダシ小さじ2を加えて炊く(炊飯器のお粥モードに水量を合わせ炊く。消化促進のために白米が望ましい)。

長芋5cm分(皮を剥き乱切り)、南瓜3cm角(皮を所々剥き乱切り)、人参1cm厚さ4切れ(根菜は小鍋に少量の水を加え蓋をして弱火で10分蒸し煮にする)。

お粥を器に入れ根菜を乗せる。