



## 秋の養生薬膳

秋は、立秋から始まって、<sup>しよしよ</sup>処暑・<sup>はくろ</sup>白露・<sup>しゅうぶん</sup>秋分・<sup>かんる</sup>寒露・<sup>そうこう</sup>霜降の、6つの節気を経た、<sup>りっとう</sup>立冬までをいいます。

秋は五臓のうち、肺の機能が盛んになります。肺はデリケートで、滋潤を好み、乾燥を嫌う特徴があります。燥邪は肺にとって特に忌むべきものです。

秋の薬膳は肺を潤し、温めることが重要です。

これからの季節、空気が乾燥してくるのでぜひ積極的に潤い補給におすすめの食材をとりいれていきましょう。

### ポイント

◇残暑は「温燥」、涼性で甘味・苦味の食材をえらびます。

◇晩秋は「涼燥」、温性で辛味・酸味の食材をえらびます。

### 参考

### 帰経(食薬の五臓への作用)

五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五色	青	赤	黄	白	黒
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎

### クロモジ(烏樟)……温、辛

祛風散寒(辛温の薬で温め風寒の邪を体表から発散させる)、  
温胃和中(胃寒による嘔吐に)、  
理気止痛(気の巡りを良くして、痛みを止める)



## 秋の養生薬膳 白神クロモジ ver.



- ①山菜ミズのクロモジ茶風味
- ②トマトマリネ～クロモジ風味～
- ③クリームチーズとナッツクロモジ風味のオリーブオイルとビネガーを添えて～
- ④クロモジ茶タマゴ
- ⑤クロモジ茶飯
- ⑥クロモジ白玉～薬膳リンゴジャムと小豆のせ～
- ⑦フレーバーリンゴジュース(ATRアートウルウォーター…クロモジとシナモンをお好みで)
- ⑧クロモジ茶葉入りマフィン
- ⑨クロモジクッキー

※⑤は第一部参加者のみ、⑧は第二部参加者のみのご試食となります。