



夏の薬膳効果！

スムージー特集

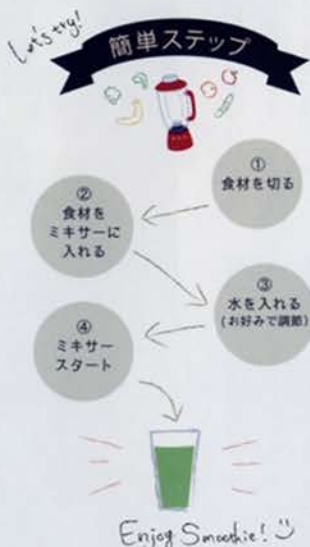


スムージーとは？

スムージーは、野菜や果物に水等を加え、ブレンダー（ミキサー）で混ぜ合わせたもの。たっぷりの生野菜や果物を、美味しく手軽にとれるとあって、美容や健康に敏感な女性からじわじわと広がり、今や、スムージーを出すカフェや専門店が数えきれないほど。中でも、『グリーンスムージー』と呼ばれる葉野菜を加えたレシピは特に、現代人の生活に不足しがちな食物繊維などの栄養素が摂取しやすいので、女性だけではなく忙しいビジネスマンにも人気があります。

材料は好きな野菜や果物、または、家にある食材から選べばよく、切ったりちぎったりするだけという手軽さも人気と継続の秘訣。毎朝の習慣にする方も増えていきます。効果としては、消化がスムーズになり、便秘の改善や栄養素の吸収率の改善、肌トラブルの解消、睡眠の質の向上などがあるとされています。

「青々とした緑のスムージーはちょっと……」という方でも、果物の量を多めにしたり、ジュースやヨーグルトをレシピに加えると飲みやすくになります。野菜と果物は4…6の割合がオススメです。



プラスしたい!

夏野菜 & 果物の薬膳効果



栄養科 佐藤さんのオススメ

パプリカ



意外と飲みやすく、色が綺麗なので、目でも楽しめます。辛みのある食材のパプリカ(ピーマン)は、体を温めるので、体を冷やす果物をふんだんに使ったレシピに加えてバランスをとるといいと思います。

今回は東洋医学の観点からスムージーを作りましたが、食品にはそれぞれに効用がありますので、自分の好きな果物や野菜を自由に組み合わせて色彩や味を楽しんでください。

暑さに負けない体づくりをしましょう！



暑さがピークを迎える夏。夏は中医学で言う「暑邪」により体内に熱がこもり、汗によって体の潤いが失われてしまいます。そこで、夏野菜や果物のような、体に潤いを与え、熱を冷まして暑気を払う清熱作用のある冬瓜・西瓜などの瓜類、夏のフルーツなどが理想的です。夏バテで食欲が落ちてくる時は、消化を助け「気・血・水」を作り、体内に運ぶ働きを高めるオレンジ、パイナップル、パイナップル、黄色い果物がお勧めです。

また、暑いとどうしても冷房を強めたり、冷たい飲み物・食べ物を取り過ぎたりしてしまい、逆に「冷え」の症状が出てしまうことがあります。気血の滞りをよくする食材で冷えを改善させて、体の調子を整えましょう。香菜、しそなど、香りの強い野菜や、体を温める桃やライチなどの食材をチョイスしましょう。

スムージーも薬膳も、美味しく楽しく継続することが一番です。難しく考えず、食材の効果を知り、何か一つプラスすることから始めてみませんか。

佐藤和美 さとう・かずみ

日本医科大学付属病院 栄養科 管理栄養士
国際薬膳師・中医薬膳師 専門管理士

体の潤い不足や気の消耗に

ゴーヤーとマンゴーのスムージー 84kcal

ゴーヤー	1/5 本 30g
マンゴー	1/3 個
バセリ	1 枝
キャベツ	50g
バナナ	1 本 100g
レタス	1/5 個 50g
レモン	1/2 個

苦みをバナナやマンゴーの風味で和らげて

Point



夏バテによる食欲不振に

やまいもとパパイヤのスムージー 91kcal

山芋	50g
ブロッコリー	30g
白菜	50g
塩	0.2g

消化不良に欠かせない山査子を加えます

Point

パパイヤ	1/6 個 60g
パイナップル	1/8 個 120g
オレンジ	1/2 個 50g
山査子	5 個

飾りに山査子(水煮)を小さく刻んで飾る



スイカは種ごと使えるので簡単です

Point

体内にこもる熱を冷ます

スイカとトマトのスムージー 76kcal

西瓜	80g
トマト	1 個 150g
ぶどう	50g
きゅうり	1/2 本
メロン	50g
玉ねぎ	1/8 個 50g
蜂蜜	10g

シナモン、松の実、香葉なども体を温める食材です

Point

冷房で冷えた体を温める

モモとチェリーのスムージー 156kcal

赤	アメリカンチェリー	10 個
	枸杞の実	20g
	赤パプリカ	1/4 個
黄	桃(缶詰でも可)	1 個分 130g
	ライチ	10 個 100g
	黄パプリカ	1/4 個
	レモン	1/2 個
	黒砂糖	小さじ 1
	水	各 50cc

飾り
松の実
陈皮
シナモン
香葉

少々

