



ひき肉と彩やさいの5色丼 ～夏野菜をたっぷり食べましょう～

材料(4人分)

豚ひき肉……………200g
 なす……………2本
 にんじん……………1/2本
 玉ねぎ……………1個
 ピーマン……………2個
 サラダ油……………小さじ1
 しょうが……………ひとかけ
 水 100CC、酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2、みりん 大さじ1
 醤油 大さじ1、みそ 大さじ1/2

調味料

つくり方

- ① 野菜を大きめのみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、すりおろしたしょうがを炒める。さらに豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ ②にみじん切りにした野菜を加え、ナスに透明感が出るまで炒める。
- ④ 調味料を入れ、中火で水分がなくなるまで炒め、ご飯の上にかけてできあがり。

夏に収穫のピークを迎える夏野菜は、厳しい暑さに耐えるため、多くの水分を含み、緑、赤、紫など色鮮やかな皮で紫外線から身を守っているのが特徴です。私たちにとっても、夏を乗り切るために必要な栄養が詰まっています。

また、ナスやピーマンには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防やがんの抑制効果もあります。夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！



1人分のエネルギー365kcal 塩分0.8g

病院コラム 医療の現場から

コロナ対策の漢方

諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症対策会議 (COCC)
 東洋医学免疫強化サポートチーム 永田 豊



感染症は古くから人類の脅威であり、東洋医学や西洋医学の発展において、感染症に対応することが重要な部分を占めました。中国では後漢末(2世紀終わり頃)に疫病が大流行し、その頃に編纂された『傷寒論』には、感染症に有効な漢方薬が記載されました。1918年のスペイン風邪、2003年のSARS、2009年の新型インフルエンザの流行においても、漢方薬が有効であったと報告されました。

今回の新型コロナウイルス感染症において、漢方治療が貢献できる部分を記載します。①「未病の治療」：生体防御能を高めるべく、冷えを改善し、胃腸を強くします。我々のチームでは補中益気湯や麻黄附子細辛湯をあらかじめ服用していただくことや、鍼灸の施術を受けていただくことで、免疫能を高められるようサポートします。②「感染の軽症化」：葛根湯の基礎研究において、葛根湯は感染早期に気道上皮において局所の防御反応を高めるといった結果があります。ウイルス量を減少させ、感染を限局化して軽症化します。かつてアピガンの研究を行った白木教授は、『葛根湯は、家族や職場の誰かが風邪をひいた時に周りの人が飲む薬だ。』と教えられたことがある。葛根湯をあらかじめ予防的薬剤として服用すると、生体側がウイルス感染に対して準備することとなり、仮に感染した場合でも感染を限局化し軽症化するのに役立つ」と報告されています。

重症化した症例の治療を漢方で行うのは現実的ではありません。しかし、上記の①のように、できるだけ感染させないようにすることや、②のように、感染しても悪化させないようにする為には、漢方治療が有効です。新型コロナウイルスの厄介なところは、「家族や職場の誰かが風邪をひいた時」が判明する2日程前にすでに感染している可能性があるということです。したがって、地域で流行があり、リスクが高い状況下ではあらかじめ漢方治療や鍼灸施術を行っていることが望まれます。