



春雨サラダ

材料(2人分)

春雨…………… 20g	ドレッシング
ハム…………… 10g	しょうゆ ……小さじ1
キャベツ …… 80g	酢……………小さじ1
にんじん …… 10g	ごま油… 小さじ1/2
コーン …… 15g	砂糖…… ひとつまみ

つくり方

- ①3cm位に切った春雨を茹でて水で冷まし、水気をきる。
- ②ハム、キャベツ、人参はせん切りにする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④春雨とドレッシングを先に混ぜてから、他の材料を入れて混ぜます。

【調理のポイント】

野菜は家にあるもので、きゅうりやほうれん草などもおすすめです。

動画でも作り方を
配信しています



給食で大人気の春雨サラダです。春雨の食感が「つるつる～♪」と言いながら、野菜が苦手なお子さんでも楽しんで食べられるサラダです。野菜はお好みのもので、緑豆のでんぷんから作られる緑豆はるさめは、コシがあり、透明感もあります。春の雨のようにキラキラ光るため、清涼感もあります。旬の野菜と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

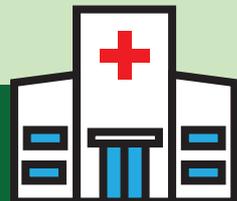


1人分 エネルギー81kcal 食塩相当量 0.5g

病院コラム 医療の現場から

梅雨の時期の体調不良に注意

諏訪中央病院 内科系診療部長 兼 東洋医学科部長 永田 豊



梅雨の時期になると体調が悪化するということがあります。東洋医学では、水分代謝の偏在を「水滯」と呼びます。湿気が多い時期は、水滯によって起こるとみなされる症状が増えたり悪化したりします。元々、むくみやすい体質の方や、二日酔いや車酔いが多い方は、年間を通して自覚する症状でもあります。このような症状には、「利水剤」と呼ばれる生薬が活躍します。身体の中で過剰になっている水を排出するという意味では利尿剤と共通する点がありますが、体内の水分バランスや偏在を調節するという点で異なります。

頭痛、頭が重い感じ(頭重感)、めまいは、気圧の変動にも影響を受けることが多く、天気が悪くなる前日から対処することが有用です。五苓散は水滯症状を改善する代表的な薬です。症状を感じてから服用してもよく効く薬ですので、手元に置いておくと便利な薬です。

だるい(倦怠感)、身体が重い、疲れがとれないといった症状は、元気やる気の「気」の異常だけでなく、水滯が絡んでいることもあり、湿気が多い時期に悪化します。苓桂朮甘湯は気の巡りも調節してくれます。

関節痛や古傷の痛みが悪化する場合は、防己、黄耆、朮、附子などが入った漢方薬で対処します。

肩こり、腰痛は血の巡りが悪い点も絡んで悪化します。だるさや重苦しさのために運動不足となることは悪化要因ですので、汗ばむ程度の運動をしましょう。当帰芍薬散は血流改善作用と利水作用を併せ持ちます。

湿気は胃腸にも影響して食欲低下を引き起こすこともあります。ハトムギは穀物として摂取すると消化機能を高めるようです。殻を取り除くとヨクイニンという生薬にもなり、身体の余剰な湿気を取り除くのに有用です。

梅雨時期の体調不良にはさまざまな症状があり、症状はおひとりずつ違います。また、鍼灸治療もこういった症状の改善に有効です。諏訪中央病院東洋医学科では漢方治療と鍼灸治療を実践していますので、ぜひご相談ください。