

／日本で育った！／

# かんぽう と わたし



vol.9 漢方のある暮らし～おやつ～



北里大学東洋医学総合研究所



漢方の知恵を取り入れた /

## 体に優しいおやつタイムにしませんか？

ついつい食べたくなるおやつ。でもおやつに使用される代表食材の小麦粉と砂糖は、体を冷やす作用があるのです。「冷え」は万病の元。普段食べているおやつを少し工夫して、「冷え」から体を守りましょう！

えらぶ

小麦粉の代わりに、  
米粉を使ったおやつを選んでみよう！

お米(生薬名：粳米)から作られる米粉を選ぶことで小麦粉の摂取を控えることができます。



米粉のパン  
小麦粉のパン

白砂糖や三温糖など  
沖縄で採れるサトウキビからできている

てんさい糖  
北海道で採れるてんさい(ビート)からできている

摂取する小麦粉を少なくすると「冷え」が減るんだね



お料理によって使い分けてみよう！

えらぶ

お砂糖を選ぶときはてんさい糖を！

東洋医学では暖かい地域で作られる食べ物は体を冷やす作用があり、寒い地域で作られる食べ物は体を温めてくれると言われています。てんさい糖は精製されていないので、ビタミンやミネラルなどの栄養素が白砂糖に比べ多く、オリゴ糖も含まれているので腸内環境も整えてくれます。



かぼちゃ

生薬名(種) 南瓜仁  
かぼちゃのおやつ  
かぼちゃプリン  
パンプキンパイ



よもぎ

生薬名 艾葉  
よもぎのおやつ  
よもぎ団子  
よもぎケーキ



くるみ

生薬名 胡桃仁  
くるみのおやつ  
くるみパン  
くるみチョコ



栗

生薬名 栗子  
栗のおやつ  
栗きんとん  
モンブラン



シナモン

生薬名 桂皮  
シナモンのおやつ  
シナモンオースト  
八ツ橋



組み合わせる

体を温める食材と組み合わせる！

冷えが気になる方は、体を温める食材を組み合わせたおやつを選んでみましょう！



一日の中で、おやつを食べるタイミングは、いつごろがいいの？

昼食後の血糖値が下がる3時ごろ。ゆったりとおやつタイムを楽しもう！

COLUMN

## 「あずき」を食べて健康に！

和菓子に欠かせない「あずき」は生薬だということをご存知ですか？生薬名は「赤小豆(せきしょうず)」。漢方では、主に、むくみ、便秘、二日酔いに用いられます。鉄分、ポリフェノールも多く含まれますので美肌効果もあると言われています。

あずきは、お正月のお汁粉、ぜんざい、小豆粥、桃の節句の桜餅、端午の節句の柏餅、彼岸のぼたもち、おはぎ等々、年中行事には欠かせないものになっています。ちなみに江戸時代には毎月1日と15日にあずきの入ったご飯を炊く風習があり、疲れがたまる2週間ごとに体内の余分な水分をあずきの利尿作用によって排出し、健康維持に役立てていたようです。

