

石臼式サイレントジュースーで
やせ体質と美肌をサポート!

マイナス10歳ボディを作る 魔法の生酵素ジュース

まいにち

植木もも子



石臼式サイレントジュースで
やせ体質と美肌をサポート!

マイナス10歳ボディを作る 魔法の生酵素ジュース

まいにち

植木もも子

常州大学图书馆
藏书章

LAST NUMBER CALLED on SELECTED HOUSE WINO
Promoter The Secretary No YK 88
No Ticket - No Prize
Thomas & Anca Club Supplies
01634 726902

LAST NUMBER CALLED on SELECTED HOUSE WINO
Promoter The Secretary No WK 21
No Ticket - No Prize
Thomas & Anca Club Supplies
01634 726902

LAST NUMBER CALLED on SELECTED HOUSE WINO
Promoter The Secretary No VK 46
No Ticket - No Prize
Thomas & Anca Club Supplies
01634 726902

LAST NUMBER CALLED on SELECTED HOUSE WINO
Promoter The Secretary No YP 68
No Ticket - No Prize
Thomas & Anca Club Supplies
01634 726902

LAST NUMBER CALLED on SELECTED HOUSE WINO
Promoter The Secretary No VP 73
No Ticket - No Prize
Thomas & Anca Club Supplies
01634 726902



植木もも子 (うえきももこ)

料理研究家・管理栄養士・国際中医薬膳管理士・国際中医師

「毎日の食事が健康を作る」をモットーに、料理教室や雑誌、書籍などでおいしい料理を発信中。雑誌や中医栄養学にも造詣が深い。

主な著書に『ひとり暮らしのおかずになるスープ101品』

『朝つくらないお弁当の手帖』『おいしい煮物ひとり分』

『毎日つくらないおかずの手帖』

『具材に注ぐだけ! お弁当カップスープ』

『からだにいい! 甘酒スイーツ&ドリンク』(共に弊社刊) など。

<http://peachtreekitchen.jp/>

スタッフ

撮影	中川真理子
スタイリング	大沢早苗
装丁・デザイン	大森由美 (ニコ)
編集	宮下佳子
編集協力	松長貴子 松井育子

撮影協力

株式会社 NUC JAPAN

☎ 03-5542-0620

<http://www.kuvings.jp>

アルク・インターナショナル・ジャパン株式会社

(アルコック P 18、19、80)

☎ 03-5725-4436

cuoca (クオカ)

☎ 0120-863-639

<http://www.cuoca.com>

石臼式サイレントジューサーで
やせ体質と美肌をサポート!

マイナス 10 歳ボディを作る まいにち魔法の生酵素ジュース

平成 24 年 11 月 20 日 初版第 1 刷発行

平成 25 年 3 月 10 日 初版第 2 刷発行

著者	植木もも子
編集人	井上祐彦
発行人	穂谷竹俊
発行所	株式会社日東書院本社 〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-15-14 辰巳ビル ☎ 03-5360-7522 (代表) FAX 03-5360-8951 (販売部) http://www.TG-NET.co.jp/
印刷・製本所	大日本印刷株式会社

定価はカバーに表記してあります。

本書の無断転載・複写複製 (コピー) は、著作権法上での例外を除き、著作者、出版社の権利侵害となります。

乱丁・落丁はお取り替えます。小社販売部までご連絡ください。

©Momoko Ueki 2012

Printed in Japan

ISBN978-4-528-01528-9 C2077

※読者のみなさまへ

本書の内容に関するお問い合わせは、お電話かメール (info@TG-NET.co.jp) にて承ります。恐縮ですが、お電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

contents

introduction

「生酵素ジュース」だから
キレイになれる、元気になれる! 4

生酵素ジュースで補う

現代人にもっと必要な栄養 5
カロテン リコピン アントシアニン 6
クロロフィル ビタミンC ビタミンE 7
食物繊維 カルシウム 8

生酵素+薬膳で

マイナス10歳を手に入れる! 9
薬膳の基本1 陰と陽を知る 9
薬膳の基本2 五性を知る 10
薬膳の基本3 気・血・津(水)と五臓 11

手軽においしく作るために

生酵素ジュースの主な材料 12
ジュースのための下ごしらえ 14

recipe

part 1 毎日、オールマイティに!

マストジュース4 16
マスト1 グリーンジュース 18
マスト2 にんじんジュース 20
マスト3 トマトジュース 22
マスト4 柑橘系ジュース 24

column

生酵素ジュースをおいしく作るコツ 26

part 2 太らない、美肌になる!

目的別ジュース 28
代謝アップで自然にダイエット 30
食べ過ぎ予防で太らない食習慣 34
腸内環境改善で毎日すっきり 36
胃腸をいたわる夜食ジュース 38

column

薬膳がもっとわかるお話 体質チェック 40

免疫力アップでがんなどを予防 42
脳の活性化でいつまでも若々しく 46
生活習慣病予防で元気に長生き 48
膝、腰フォローで軽やかに 50
基礎力アップで老けないカラダに 52
シミのない肌を作る 54
ハリのある肌を作る 58
むくみのない肌を作る 62
つや・ハリのある髪を作る 64

column

アンチエイジングこそ、美と健康の基本
秘訣は代謝機能と解毒! 66
教えて! 植木先生 67



part 3 不調や心配、悩みに応える

ケアジュース

コレステロールが心配	68
骨粗鬆症の予防に	70
風邪をひきがちな人に	72
更年期症が気になる	74
貧血ぎみのときに	76
疲れを感じたら	78
便秘がちな人に	80
不眠の悩みに	82
ストレスがたまったら	84
冷えてつらいときに	86
肌あれの悩みに	88
食欲不振のときに	90
目の疲れを感じたら	92
肩凝りの緩和に	94
	96

生酵素ジュースに欠かせない

主な素材の栄養ノート

小松菜 トマト にんじん レモン	98
アスパラガス アボカド いちご いちじく	100
オレンジ 柿 キウイフルーツ キャベツ	101
きゅうり グレープフルーツ ゴーヤ	
春菊・チンゲン菜	102
しょうが すいか セロリ とうもろこし	103
長いも 梨 パイナップル はちみつ	104
バナナ パプリカ(赤) ピーマン ぶどう	105
ブルーベリー・ラズベリー ブロッコリー	
みかん メロン	106
桃 ヨーグルト(低脂肪) りんご れんこん	107

recipeのジュース名に付いているアイコンはでき上がりの色の目安です。素材の品種、状態、量などによって色が変わることがあります。



生酵素ジュースを作る

クビンス サイレントジュース	108
index 索引	110

■生酵素ジュースを作る前に

・レシピが掲載されているジュースのでき上がりの量は、およそ250～300mlです。

・レシピの材料が写真でもわかります。量の目安としてもお役立てください。

・材料に記載の分量は廃棄部も含めた量です。作るときに多少の過不足があっても味やエネルギー量が大きく変わることはありません。

・エネルギー量の計算は「日本食品標準成分表2010」に基づいて計算しています。

・レシピに記載の

カロテン

リコピン

アントシアニン

クロロフィル

ビタミンC

カルシウム

食物繊維

ビタミンE

は「生酵素ジュースで補う現代人にもっと必要な栄養」(5～8ページ)に沿って、そのジュースに多く含まれている栄養を示しています。

・この本で紹介するジュースの材料の切り方、ジュースへの入れ方、味わい、主な栄養はすべて石臼式低速ジュースで作ることを前提にしています。石臼式低速ジュースについては108ページをご覧ください。他のジュースを利用することもできますが、その場合は使用されるジュースの使い方をご確認ください。

・乳幼児にはぬるま湯で倍量に薄め、年齢に合わせた適量を与えてください。

石臼式サイレントジュースで
やせ体質と美肌をサポート!

マイナス10歳ボディを作る 魔法の生酵素ジュース

まいにち

植木もも子



contents

introduction

「生酵素ジュース」だから
キレイになれる、元気になれる! 4

生酵素ジュースで補う

現代人にもっと必要な栄養 5
カロテン リコピン アントシアニン 6
クロロフィル ビタミンC ビタミンE 7
食物繊維 カルシウム 8

生酵素+薬膳で

マイナス10歳を手に入れる! 9
薬膳の基本1 陰と陽を知る 9
薬膳の基本2 五性を知る 10
薬膳の基本3 気・血・津(水)と五臓 11

手軽においしく作るために

生酵素ジュースの主な材料 12
ジュースのための下ごしらえ 14

recipe

part 1 毎日、オールマイティに!

マストジュース4 16
マスト1 グリーンジュース 18
マスト2 にんじんジュース 20
マスト3 トマトジュース 22
マスト4 柑橘系ジュース 24

column

生酵素ジュースをおいしく作るコツ 26

part 2 太らない、美肌になる!

目的別ジュース 28
代謝アップで自然にダイエット 30
食べ過ぎ予防で太らない食習慣 34
腸内環境改善で毎日すっきり 36
胃腸をいたわる夜食ジュース 38

column

薬膳がもっとわかるお話 体質チェック 40

免疫力アップでがんなどを予防 42
脳の活性化でいつまでも若々しく 46
生活習慣病予防で元気に長生き 48
膝、腰フォローで軽やかに 50
基礎力アップで老けないカラダに 52
シミのない肌を作る 54
ハリのある肌を作る 58
むくみのない肌を作る 62
つや・ハリのある髪を作る 64

column

アンチエイジングこそ、美と健康の基本
秘訣は代謝機能と解毒! 66
教えて! 植木先生 67



part 3 不調や心配、悩みに応える

ケアジュース

コレステロールが心配	68
骨粗鬆症の予防に	70
風邪をひきがちな人に	72
更年期症が気になる	74
貧血ぎみのときに	76
疲れを感じたら	78
便秘がちな人に	80
不眠の悩みに	82
ストレスがたまったら	84
冷えてつらいときに	86
肌あれの悩みに	88
食欲不振のときに	90
目の疲れを感じたら	92
肩凝りの緩和に	94
	96

生酵素ジュースに欠かせない

主な素材の栄養ノート	98
小松菜 トマト にんじん レモン	98
アスパラガス アボカド いちご いちじく	100
オレンジ 柿 キウイフルーツ キャベツ	101
きゅうり グレープフルーツ ゴーヤ	
春菊・チンゲン菜	102
しょうが すいか セロリ とうもろこし	103
長いも 梨 パイナップル はちみつ	104
バナナ パプリカ(赤) ピーマン ぶどう	105
ブルーベリー・ラズベリー ブロッコリー	
みかん メロン	106
桃 ヨーグルト(低脂肪) りんご れんこん	107

recipeのジュース名に付いているアイコンはでき上がりの色の目安です。素材の品種、状態、量などによって色が変わることがあります。



生酵素ジュースを作る

クビンス サイレントジュース	108
index 索引	110

■生酵素ジュースを作る前に

・レシピが掲載されているジュースのでき上がりの量は、およそ250～300mlです。

・レシピの材料が写真でもわかります。量の目安としてもお役立てください。

・材料に記載の分量は廃棄部も含めた量です。作るときに多少の過不足があっても味やエネルギー量が大きく変わることはありません。

・エネルギー量の計算は「日本食品標準成分表2010」に基づいて計算しています。

・レシピに記載の

カロテン

リコピン

アントシアニン

クロロフィル

ビタミンC

カルシウム

食物繊維

ビタミンE

は「生酵素ジュースで補う現代人にもっと必要な栄養」(5～8ページ)に沿って、そのジュースに多く含まれている栄養を示しています。

・この本で紹介するジュースの材料の切り方、ジュースへの入れ方、味わい、主な栄養はすべて石臼式低速ジュースで作ることを前提にしています。石臼式低速ジュースについては108ページをご覧ください。他のジュースを利用することもできますが、その場合は使用されるジュースの使い方をご確認ください。

・乳幼児にはぬるま湯で倍量に薄め、年齢に合わせた適量を与えてください。

「生酵素ジュース」だから キレイになれる、元気になれる!

酵素の補給にはジュースが最適!

この本で紹介するジュースは、すべて「生酵素」ジュースです。生酵素とは読んで字のごとく、生きた酵素のこと。これをわかっていただくために、まずは酵素についてお話ししましょう。

酵素とは、すべての生命活動にかかわる栄養素で、健康維持やアンチエイジングの鍵を握るものとされています。酵素は体内に存在する潜在酵素と、食事で補給する食物酵素の2つがあります。潜在酵素はさらに、食べ物の消化にかかわる「消化酵素」と、エネルギーの変換や細胞の修復など体内の活動全般をつかさどる「代謝酵素」に大別されます。

体内の潜在酵素は日々消耗され、生産できる量に限られています。さらに、食べ過ぎなどで消化酵素を多く使うと、代謝に回る分が少なくなります。加齢などで酵素の量が少なくなったり、消化酵素の使い過ぎで代謝酵素が足りなくなると、体に不調をきたすことになります。

この潜在酵素の補給役が、野菜や果物です。酵素は加熱すると壊れてしまうので、生で食べられる野菜や果物がメインになります。中でも効率が良いのがジュース。ジュースにすることで内の酵素をスムーズに、余すことなく体内に取り込みます。

石臼式で作るから酵素が生きている

ただ、ジュースの作り方によっては酵素が破壊されてしまうことがあります。ここで紹介するジュースは低速回転による石臼式ジューサーで作ることを前提にしています。食材をおろさずにじわじわ押しで搾るので、摩擦熱の発生が抑えられ、熱に弱い酵素や栄養も破壊することなくジュースに取り込むことができます。まさに、野菜や果物の栄養をまるごと、酵素も生きたまま摂取できるのです。

手軽でおいしいから毎日飲める

生酵素ジュースのもう一つの大きな特長が、おいしいこと。青汁など体にいいジュースは苦いというイメージがありますが、ここで紹介するジュースは、どれも石臼式ジューサーで搾るので味わいがよく、またおいしく飲めるように食材を組み合わせています。特別な材料や複雑なプロセスもなし。冷蔵庫にある食材をジューサーで搾るだけ。手軽でおいしいから、無理なく毎日飲み続けることができます。これもまた、生酵素ジュースでキレイに元気になれる秘訣といえるでしょう。

生酵素ジュースで補う 現代人にもっと必要な栄養

野菜・果物の微細な栄養もしっかり

野菜や果物の栄養をまるごと摂取できる生酵素ジュースなら、不足がちといわれる栄養の補給も手軽にできます。現代人に不足している栄養はビタミン、ミネラル、食物繊維。これらの供給源になるのが野菜、果物です。

野菜、果物をそのまま搾る生酵素ジュースは、こうした不足している栄養をしっかり摂取できるうえに、今を生きる私たちがもっと必要としている栄養も積極的に摂取できます。

私たち現代人の体は環境の変化、ライフスタイルの変化、食生活の変化により、従来の必要とされる栄養とは別に、もっと必要な栄養が出てきています。また、研究が進むにつれ、野菜、果物にわずかに含まれる機能性成分が免疫力や生体リズムを正常に保つなど、生命維持に必須の働きをすることがわかってきました。つまり、野菜や果物の不足は生命にもかかわる問題なのです。

たとえば、カロテン。植物の色素成分で体内に吸収されてビタミンAに変わります。解毒効果を高める働きもあり、現代の暮らしであふれている有害物質の体内蓄積を抑制します。

さらにリコピン。赤い色素成分で、がんを予防する成分として注目されています。がんは日本人の死亡原因の第1位。現代人の健康維持にはリコピンの積極的な摂取が望まれます。こうした成分までも余すことなく摂取できるのが、生酵素ジュースなのです。

ここでは、生酵素ジュースで摂取できる「現代人にもっと必要な栄養」にスポットをあて、その栄養の働き、それを含む主な野菜や果物を紹介します。

Carotene
Lycopene
Chlorophyll
Anthocyan
Vitamin C/E
Dietary fiber
Calcium



Carotene カロテン

植物性食品に含まれ、体内に吸収されてビタミンAとして働く成分。そのおおもとなるのがカロテノイドと呼ばれる緑色、黄色、オレンジ色、赤色などの色素成分で、カロテンはカロテノイドの一種。にんじんなどに豊富なβ-カロテンはその代表的な存在で、カロテンの中でもっとも効率よくビタミンAの働きをします。ほかにα-カロテン、γ-カロテン、β-クリプトキサンチンがあります。

皮膚や粘膜を強化する働きがあり、目の健康にも欠かせません。不足すると細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなったりします。強い抗酸化作用があり、がんをはじめとした生活習慣病の予防にも有効です。また、肝臓の働きを助けて解毒効果を高める作用もあり、有害物質の排出に役立ちます。

<主な食材>

モロヘイヤ
にんじん
春菊
ルッコラ
小松菜
チンゲン菜
サニーレタス
パプリカ(赤)
すいか
ブロッコリー
マンゴー



Lycopene リコピン

リコピンもカロテノイドの一種で、トマトに多く含まれる赤い色素。β-カロテンとは異なり、体内でビタミンAに変換されることはありませんが、その抗酸化作用は強力でβ-カロテンの2倍以上。大腸がんや胃がんなどの消化器系がんの予防に貢献します。

また、美白、美肌にも有効なことが明らかになりつつあります。メラニンの働きを促進する活性酸素を消去し、メラニンの生成に必要な酵素「チロシナーゼ」の働きを抑えて、シミやそばかすを防ぐとされます。

<主な食材>

パプリカ
すいか
トマト
グレープフルーツ(ルビー)
ラズベリー
いちご



Anthocyan アントシアニン

ブルーベリーなどに含まれる青紫の色素。その働きとしてよく知られているのが、視覚機能の維持や改善。視力の向上、目の病気の予防、眼精疲労の予防や回復が期待できます。また抗酸化作用があり、コレステロールの沈着を抑え、動脈硬化の予防、老化抑制、さらに血液をサラサラにする作用から血管の病気予防や血圧の安定、肝機能の改善にも働くとされます。

<主な食材>

ブルーン
ブルーベリー
ぶどう(黒色系)
りんご(赤系の皮)



Chlorophyll クロロフィル

一般的に葉緑素といわれる植物の緑色成分。強い抗酸化作用があり、過酸化脂質の抑制や血中コレステロール値の抑制、がんの予防などの働きがあります。また、内臓の調子を改善したり、肝機能を高めたり、毒素を吸収する働きも期待できます。

最近の研究で、細胞内の遺伝子を修復する作用があることも報告されています。

<主な食材>

モロヘイヤ
小松菜
春菊
ルッコラ
ピーマン



Vitamin C ビタミンC

強い抗酸化作用があることから、ビタミンA、Eと並んで三大抗酸化ビタミンと呼ばれています。活性酸素の働きやコレステロールの増加を抑制したり、動脈硬化や老化の予防に働きます。ほかにもストレスを弱める作用、カルシウムや鉄の吸収を助ける作用をはじめ、多くの有効な機能をもっています。

また、細胞をつないで血管や筋肉を作るコラーゲンの合成にも必要な栄養で、血管、皮膚、粘膜を強化することから美容に欠かせないビタミンとされ、しみやそばかすのもとになるメラニン色素も抑制します。

多くの野菜や果物に含まれますが、水に溶けやすく熱に弱く、喫煙、飲酒、ストレスなどでどんどん消費されるので、積極的な摂取が望まれます。

<主な食材>

パプリカ(赤)
ブロッコリー
レモン
カリフラワー
ピーマン
柿
キウイフルーツ
ルッコラ
いちご
パパイヤ
オレンジ



Vitamin E ビタミンE

強い抗酸化作用や美肌づくりに役立つ作用があることから、ビタミンA、Cとともにがん予防や美肌作りのACE (エース) と呼ばれます。とくに老化の原因となる細胞膜の酸化を防ぐことから、老化抑制ビタミンともいわれます。がんや動脈硬化、脳の老化などの予防効果が期待できます。

また、血液の循環をよくする作用があり、肩凝りや冷え性を改善したり、新陳代謝を向上させて肌にハリやつやを与える働きもします。

<主な食材>

モロヘイヤ
パプリカ(赤)
アボカド
ブロッコリー
マンゴー
ブルーベリー
きな粉
グリーンナッツオイル





Dietary fiber 食物繊維

腸や排泄機能を助ける生理機能が現代の食生活に欠かせないものとして、五大栄養素に続く第六の栄養素ともいわれています。

水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維があります。水溶性は体内に吸収されると腸内でゼリー状の粘性物質に変わり、糖や脂肪の吸収を妨げ、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの排泄を行います。また、腸内の善玉菌のえさになり、腸内環境を整える働きもします。

不溶性は腸内で水を吸って膨らみ、腸の運動を促して便秘の解消に役立つほか、大腸ガンの予防効果も期待できます。水溶性と不溶性をバランスよく摂るのが理想的。なお、りんごやバナナ、キウイフルーツに含まれるペクチンは水溶性食物繊維の一種です。

<主な食材>

モロヘイヤ
アボカド
ラズベリー
ブロッコリー
ブルーベリー
春菊
とうもろこし
にんじん
キウイフルーツ
きな粉

Calcium カルシウム

骨や歯の形成に欠かせない栄養素。それだけでなく、心臓の機能調整や筋肉の収縮と弛緩、ホルモン分泌といった大事な役割を担っています。また、ストレスに対抗する働きもあり、ストレス解消にも役立ちます。

不足すると骨粗鬆症や高血圧の原因になり、イライラすることが多くなります。吸収率が低く、不足がちなので、吸収率を上げるビタミンDや、カルシウムの利用に必須のマグネシウム、ビタミンC、ビタミンKをいっしょに摂取するといでしょう。

<主な食材>

モロヘイヤ
小松菜
ルッコラ
春菊
チンゲン菜
牛乳
ヨーグルト
ごま

生酵素+薬膳でマイナス10歳を手に入れる!

薬膳の知恵で内側から美しく

中国では医食同源という考え方があり、食材にも薬と同じように体を治す効果があると考えられてきました。薬膳とは、その考えを基本に季節や体調に合わせて食材を選んで作る料理のこと。この本で紹介する生酵素ジュースにも、いたるところに薬膳の知恵を生かしてあります。「ジュースに薬膳?」と思われるかもしれませんが、でも、薬膳の主旨は「自分の体に合ったものをバランスよく取り入れること」。つまり、自分の体をよく知り、食材の力を利用して内側から整えていくものです。それは生酵素ジュース作りでも大変役に立つものです。

薬膳の知恵を知って、自分の体に合った、そして目指すボディや、今抱えている悩みに合ったジュースをチョイスすることで、生酵素ジュースのパワーをもっと有効活用できるでしょう。

薬膳の基本1

陰と陽を知る

陰と陽とは、相反する関係を指します。もともとは月と太陽のことで、具体的には夜と昼、寒い暑い、上と下、動と静などです。薬膳ではこの陰と陽が協力したり、一方の行き過ぎを抑制したりしてバランスがとれている状態をよい状態と考えます。

食物にも陰と陽があります。体を温める性質がある食物は陽、熱を取って冷やす性質の食物は陰となります。料理や食事では、この陽と陰をバランスよく組み合わせることが健康維持の基本になります。例えば、夏に体の熱を取る陰の食物を使ったときは、陽の食物も添えるなどして冷やし過ぎないようにするのがです。



薬膳の基本2

五性を知る

陰と陽でもお話ししましたが、食べ物には体を温めたり、熱を取って冷やしたりする性質があります。その性質を度合いによって熱性、温性、平性、涼性、寒性の5つに分類しており、これを五性といいます。暑い季節は体の熱を取る性質（涼、寒）のものを、冬は体を温めるもの（熱、温）を、また、のぼせやすい人は熱を取るものを、冷え性の人は体を温めるものを意識するというように、五性は食材選びの目安になるものです。

熱性

体を温める力が強く、体の中の冷えや寒さを取り除く。気や血の巡りをよくする。

<主な食材>

こしょう、とうがらし、シナモン

温性

熱性と同じ性質をもつが、作用は穏やか。疲れをいやしたり、冷えによる食欲不振も改善。

<主な食材>

ざくろ、しそ、しょうが、みかん、桃

平性

温めも冷やしもしない。熱性、寒性の強い性質を緩和する働きもあり、他の性質と組み合わせやすい。

<主な食材>

キャベツ、小松菜、牛乳、春菊、にんじん、パプリカ、ブルーベリー、ぶどう、レモン

涼性

体の熱を取る。作用は穏やか。のぼせ、ほてりなどの改善や、暑い季節の体温調節にもよい。

<主な食材>

いちご、オレンジ、きゅうり、セロリ、チンゲン菜、梨、ブロッコリー、ヨーグルト、りんご

寒性

熱を取る働きが強い。発熱、のどの渇き、熱性便秘などの改善にもよい。

<主な食材>

アスパラガス、柿、キウイフルーツ、グレープフルーツ、トマト、ゴーヤ、すいか、冬瓜、バナナ、メロン

薬膳の基本3

気・血・津(水)と五臓

薬膳では、私たちの体は気・血・津(水)で成り立っていると考えます。例えば、体に不調がある場合、気が足りない、血の巡りが悪いといった表現をします。不調を治すには、気・血・津(水)を補ったり改善したりする食材を選び、食物で体の内側から整えていきます。つまり、気・血・津(水)は体調の捉え方、食材の選び方の基本になるものです。ここをよく理解しましょう。

「気」は生命を維持し、活動させるエネルギーのこと。元気や活気だけではなく、気分や気持ちなど心の面も含んだものとされます。「血」は血液と、血液が運ぶ栄養素のこと。「津(水)」は血液以外の体液を指します。体液にはリンパ液、分泌液が含まれます。

気・血・津(水)が体の中を滞りなく巡っているのが、健康な状態です。お互いに影響しあっているので、どれか1つでも巡りが悪くなると、バランスがくずれて不調になります。

また、薬膳では体の臓器を機能や働きで分け、五臓六腑としています。五臓は肝、心、脾、肺、腎で、主に栄養を貯えて使うところ。六腑は胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦で、消化や排泄を行うところです。ここでは五臓の働きを簡単に紹介します。

肝…気や血の流れをつかさどり、消化や運動機能と関連。

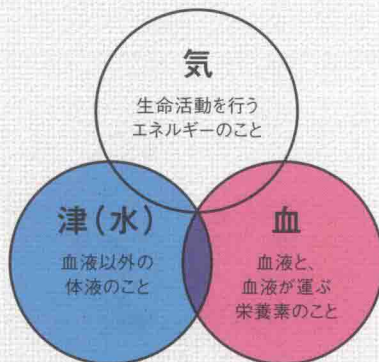
心…五臓のコントロール役。血液や栄養を送り出す。

脾…消化・吸収機能にかかわり、栄養を気や血にかえて送る。

肺…呼吸機能にかかわる。気や水分の調節を行う。

腎…成長発育、生殖機能にかかわる。体内の水分代謝と貯蔵を管理。

以上が、薬膳の知恵をジュース作りに生かすための基本です。40、41ページには、薬膳による自分の体質を知るための手がかりも紹介しています。こちらも参考にして、自分に合ったジュースを上手に選んでください。



手軽においしく作るために1
生酵素ジュースの主な材料

アスパラガス

皿
16cm



太め1本 約30g

いちご



1粒 約20g

いちじく



1個 約100g

オレンジ



小1個 約160~170g

柿



1個 約200g

キウイフルーツ



1個 約130g

キャベツ



小1/4個 約250g

きゅうり



1本 約100g

小松菜



1株 約40~50g

グレープフルーツ(ルビー)



小1個 約300g

セロリ



1本 約150g

トマト



1個 約150g