

maki-dental news

2014年12月号 No. 143

今年も残すところあとわずかになってきましたね。最後の締めには今月はまきなおみさんが担当します。今年、私はいろいろな資格を取得すべくチャレンジしてまして。2つの資格を取りました。1つはアロマアドバイザー、もう1つは国際薬膳食育師(3級)です。今回は、薬膳について少し紹介したいと思います。



その前に、お知らせです。パートで17時まで勤務してくれていた歯科衛生士の光永さんが、11月14日に第2子を出産しました。とても元気な男の子です。子育てが落ち着いたら、またまき歯科に戻ってきてくれる予定です。それにしても、まき歯科キッズ、男の子率が高いです^^ それからそれから。朝日高等歯科衛生専門学校から、今度は2年生の実習生が来ています。左が住田さん。右が岡田さんです。「まき歯科での実習では、主に歯科衛生士の役割や患者さんとの

コミュニケーションの取り方を学んでいきたいです」(住田)「まき歯科での実習を通して、将来素敵な歯科衛生士になりたいです。患者さんを笑顔で迎えられるようスタッフの一員として頑張りたいです」(岡田)みなさま、どうぞよろしくお願いいたします。



さて、本題に入りたいと思います。「薬膳」という言葉を聞いて、みなさんは何をイメージされますか？薬臭いとか、何か特別なものという感じでしょうか？薬膳は、東洋医学の考えをもとにその人の体質にあわせて生薬や食べ物を組み合わせた健康料理です。普段料理に使っている食材にも、こんな効果があるのか！というものがたくさんあります。

薬膳では、ダイエットには、美容・美肌には、冷えの改善にはといった美容やアンチエイジングを目的としたものや、体に起こるいろいろな症状(アレルギー、花粉症、風邪予防など)にすすめるものなど、多様なアプローチがあるのですが、今回は冬をすこやかに過ごすための薬膳についてお話したいと思います。

冬は寒さで体の機能が落ち、エネルギー代謝が低下しがちです。そこで免疫力が落ちて風邪をひかないように体を温め、腎臓の機能を高める食品をとるようにします。腎は、単に排尿をコントロールする臓器とみなさず、人の成長、発育、生殖にかかわる重要な生命力の源ととらえます。冬のポイントは、「補陽温腎(ほうようおんじん)」です。

<冬を元気に乗り切るコツ>

赤字は薬膳食材

- ・体を温める良質なタンパク質や黒い食材をしっかり食べる
黒豆、昆布、きのこ類、マグロ、たら、赤身の肉
山芋、冬虫夏草(とうちゅうかそう)、蜂花粉(はちかふん)
 - ・血の巡りをよくし、体を温める働きのある食品を取る
ネギ、玉ねぎ、小松菜、かぶ、里芋、いわし、うなぎ、牛肉、さんしょ、唐辛子、黒砂糖
杜仲、紅花(こうか)、しょうが、にんにく
 - ・体力をつけ、エネルギー代謝を高める食品を取る
くるみ、にら、エビ、なまこ、マトン、栗、かぼちゃ、納豆、すっぽん
松の実、ナツメ、高麗人参
 - ・造血機能の働きのある食品を取る
ごま、ほうれん草、牡蠣、黒きくらげ、牛乳、プルーン
竜眼肉(りゅうがんにく)、金針菜(きんしんさい)、アキヨウ
 - ・涼、寒性の食品や血流を悪くする食品を控える
なす、レタス、きゅうり、マンゴーなどの南国のフルーツ、魚卵類、かに、うに、ケーキなど
- 最後は、控えたほうが良い食品ですよ。気をつけましょう～！

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35 まき歯科クリニック

TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>



12月4日・11日・18日(木)は休診です。

12月10日(水)は院内研修のため休診です。

12月25日(木)は午前中のみ診療します。

12月29日(月)～1月4日(日)まで年末年始のお休みとさせていただきます。

よろしくお願いいたします。

MAKI DENTAL CLINIC