

🍀 日本くらし薬膳協会の主任講師竹田あやこ先生

こちらが今日の講師、日本くらし薬膳協会（JKA）の主任講師の竹田あやこ先生。いろいろな経験をお持ちで、薬膳のお話だけでなく人生経験など幅広く、気さくにお話しをしてくださいます。まずは、薬膳の基礎知識を教えてくださいました。

薬膳とは、薬膳の特徴、薬膳茶とは…

そして食事だけでなく、おやつも賢く薬膳を取り入れることで、心と体を整えられるとのことでした。



なるほど～。食品の制限がなく、家族みんなで食べられる点も、薬膳の良いところですね！

そして薬膳って、特別な食材・苦い・地味・美味しくないのイメージも？でも、そんなことない！竹田先生曰く「日常の食材を、季節や体調に合わせてチョイスするだけ」とのこと。そうと聞いて、ちょっと安心しました。例えば、雨や梅雨の時期は、体の中の水の排泄をうながす食材を選んだり、夏の暑い時期は、体に熱がこもりやすいので、熱をとる食材を選んだり。自分の体と向き合いながら、食材を選ぶのって、面白いなと思いました。

🍀 体質チェックシート

体質には次の5つのタイプがあります。

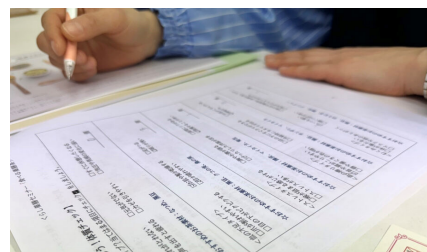


① 気の不足タイプ ② 血の不足タイプ ③ ストレスタイプ ④ 血の滞りタイプ ⑤ むくみタイプ

ここで、自分の状態を知れる体質チェックシートの出番です。あてはまる項目にチェックをしていって、いくつ該当するかで、体質タイプを確認します。

気・血・水はどれも大切なもの。特に、気は体を動かしたり、温めたりと、血と水を巡らせる大事なエネルギーとなるベースとなるものなんだそうです。

私は② 血の不足タイプの傾向が強かったです。その次に傾向が強かったのが、④ 血の滞りタイプでした。5つのタイプを教えてくださいましたが、どれも多少あてはまるのかなと感じました。



🍀 私に合わせた食べる薬膳茶作り



いよいよ、私に合わせたお茶づくりです！選ぶ前に、素材の説明をしてくださいました。食べる薬膳茶に使う各素材を知ろう！こちらは「陳皮」。いい香りです！それぞれ試食もして、味を確かめます。

📷こちらの写真でつまんでいるのは「桑の実」！私も初めて食べました。

ドライフルーツのように食べやすかったです。「黒豆」や「ハト麦」はカリカリして、そのままおやつにも良いと思いました。どれも本当に美味しく、心も体も健康になれそうな気がしました。

JKA×食オタメンバーズコラボイベント体験レポート

【くらし薬膳で私に合わせたお茶づくり「食べる薬膳茶」セミナー】

2024年3月24日に開催されたセミナーについて、実際の参加者に体験レポートしていただきました！

🍀 今回のレポートを書ってくれた食オタさん

相崎 恵子(あいざき けいこ)さん / 食オタメンバーズ

<プロフィール>

・栄養士・ローフードマイスター1級・ケトジェニックダイエットシニアアドバイザー・国際薬膳食育師3級
子供の頃から、商品の原材料表示を見るほどの健康オタク。以前は、食品メーカー、料理教室で働いており、今は保育園で栄養士として働いています。食を通して、健康的な食習慣をお伝えしたいと、健康をテーマにした健康シェア会を主催しています。食オタメンバーズとして、楽しく食や健康を伝えていきたいと思っています。



食オタメンバーズとは

くらし薬膳応援団（食育カンパニー株式会社ヴァカボ）が運営するコミュニティ。
くらし薬膳の資格者はどなたでもご登録できます。登録無料！



🍀 JKA×食オタのコラボイベントに参加

食オタメンバーズに登録して間もない私ですが、何か活動できることないかな～？と思っていたところ、イベントのお知らせが届きました。「私に合わせた、食べる薬膳茶？」

このイベントでは、私に合わせたお茶づくり『食べる薬膳茶』の講義&ワークショップがあるとのこと。私は、過去に薬膳の勉強はしたことはあったのですが、薬膳「茶」の勉強はしたことはありませんでした。そして、“私に合わせた”お茶？私に合っているオーダーメイドのお茶ってどんなものだろう？…興味ある！！というわけで、JKA×食オタメンバーズコラボセミナーに参加することにしましたのです。

3月24日。いざ、コラボセミナー会場へ！

食オタメンバーズとコラボされている、JKAさん＝日本くらし薬膳協会のセミナールームが、今回の会場です。会場に入ると、さまざまな薬膳茶の材料がきれいに並べてあります。



どんなお話が聞けるかわクワク！
周りを見回すと、参加者は20名ほど。全員女性で、40代以上が多いように感じます。健康トラブルや不安をかかえ出したりする年代で、以前よりも健康・美容に気を配りはじめる頃なのかな？
私も、病気は無くても、冷え・便秘・疲れなど、ちょっとした体調の不調はある…。なので、身近な食材や薬膳で未然に防ぐことができればいいなと、日頃から思っていました。

自宅に帰って薬膳を実践♪

薬膳茶の味

イベントで作った薬膳茶を改めて、自宅で飲んでみると…

黒豆の香ばしさと、ほんのり甘さのある香り。想像していたような苦みや飲みにくさはなく、日常のお茶としても適している感じ。しかも、お茶だけでなく中身の素材も残らず、丸ごと食べられるのが良い！軽いおやつのようなです。とても満足感のある、まさに『食べる薬膳茶』でした。



薬膳レシピを実践

講師から紹介のあった薬膳レシピも、自宅でさっそく作ってみました。

疲労回復と、お腹を温めて胃腸を元気にしてくれる「ハニーマスタードチキン」。

普段使わない粒マスタード × はちみつの組み合わせが美味しい！甘さもあるので、お子さんからお年寄りまで食べやすいですね。いつもと同じ食材を使っていると、いつもと同じ体調になるような気がします。たまに、このように違う食材を取り入れることで、体にスイッチを入れてくれる気がします。ほかの薬膳レシピも、今後チャレンジしてみたいです。



ハニーマスタードチキン

- ・ 気を補い疲労回復を助ける
- ・ お腹を温めて胃腸を元気に
- ・ 水っぽい鼻水や痰がでる時に

気の不足タイプ むくみタイプ

イベントに参加して感じたこと

今回、初めて食オタとしてコラボセミナーに参加しました。参加する前と薬膳の印象が変わり、こんなに身近に薬膳として使える食材があることを知ることができました。本当に美味しく、心も体も健康になれそうな気がします。

私は栄養士として、食の栄養素である、ビタミン、ミネラル、タンパク質などの含有量の違いを勉強してきましたが、数字では見られない食材の効能も大切であることに気が付きました。同じ食の勉強でも、様々な観点から学ぶ必要があることを実感。改めて、食の学びは深いな〜と。

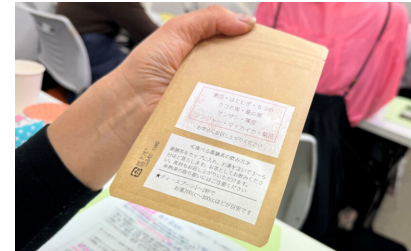
また、食オタのイベントの参加できる機会があったら、参加してみようと思います。今までの知識とは違った気づきが得られるのではと思っています。

次回の企画も楽しみです。



自分の体質に合わせて薬膳茶をブレンド

まずは何を入りたいか選んで、袋の裏の材料にチェックをつけていきます。私は、黒豆・クコの実・はとむぎ・桑の実・マイカイカを入りたいと思います！桑の実はマルベリーと呼ばれたり、マイカイカはバラの花のつぼみですね。紙コップに入れてブレンドしていきます。みなさん思い思いに、バイキング形式で素材を選んでいきます。たくさんの素材の中から選ぶのは楽しいですね。



他の食オタさんと見せ合いっこ。私のものは、黒と赤の色合いになりました。出来たものを、袋に詰めたら完成！ティースプーン1〜2杯に、お湯200〜300ccほど注いだら、薬膳茶になります。こちらは自宅へお持ち帰りです。

薬膳茶を飲んでみよう

会場で飲むお茶として、もう1つ作りしました。

選んだのは、ジンジャー、黒豆、なつめ、クコの実、はとむぎ、菊花。小さな菊の花、可愛いですよね。

少し肌寒い日だったので、ジンジャーも取り入れてみました。今の気候に合わせて作れるので、実験みたいで楽しい。お湯を入れて少し待ってから飲んでみると…

意外としっかりと味が出ています！茶葉を入れなくてもこんなに風味がするんですね！しかも具材も食べられるのが面白い。生姜効果で、体もポカポカになりました。



薬膳茶イベントに参加して



このイベントでは、初めて会った方や、同じ食オタメンバーの方と、作ったお茶を見せ合いながら、楽しい時間を過ごすことができました。最後に、みんなで記念撮影してイベント終了です。

