

13期 外国文化を楽しむ科

2025年度

～まだまだ知りたいいろいろな国のこと～

日時： 4月16日(水)10時～12時

場所： ONCC 豊中教室

講師： 蔣 浩(鶴田浩乃)さん

内容：「中国の食文化について」 ～自分の健康は自分で守ります～



食薬養生の基礎知識

食薬を日常生活に取り入れ、病気の予防や回復、健康増進に努めることを食薬養生と言います。

【食材】料理の材料となる食品。

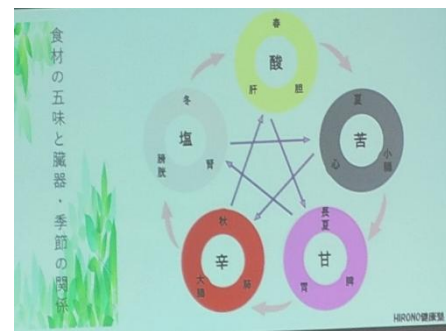
【生薬】薬効が目立つもの。

【食薬】食材と生薬の両方で使用できるもの。
山薬(山芋)、桂皮(シナモン)など

食材の五味

【酸(さん)・苦(く)・甘(かん)・辛(しん)・鹹(かん)】

- ・酸・・・引き締める作用があります。“肝”に入り、作用は導かれます。
- ・苦・・・胃腸の働きを高め、熱を鎮める作用があります。“心”と結びつき。
- ・甘・・・緩和と滋養、精神の緊張を和らげる働きもあります。“脾”を養います。
- ・辛・・・発散と温める作用があります。“肺”に入り、養います。
- ・鹹・・・体内のしこりを和らげ、周囲を潤す作用があります。“腎”を養います。



黒豆ご飯

ご飯を炊く時黒豆をひとつかみ入れる。味は昆布茶粉を入れるとよい。

ジャスミン茶・・・アロマ効果があります。(ジャスミン茶でご飯を炊くなど)

ローリエ・・・疲労回復、炎症緩和、消化促進 乾燥させた葉に切れ目を入れお湯に浸す。

<夏に向かって>

体を冷やさない・・・冷たく冷やしたビールは？・日本では当たり前だけど諸外国ではビールの種類や文化によって飲み方が違う。夏は冷たい飲み物は口当たりはいいですが、身体にはどうでしょうか？例えば、オリーブ油を冷やしたら、トロっとなって流れが悪くなります。胃も同じです。急に冷やしたら、胃液や血液の流れが悪くなります、体調が崩れます。

手首・足首・首を冷やさないこと。

最後に指ヨガを教えてくださいました。

自分の食生活を見直した時間になりました。

(文責高山)

