



ウメソー通信

平成 29 年 5 月号

今月のトピックス



桜が咲く頃になると調子が悪い…そんな人におすすめのかんたん薬膳

このところ例年よりも寒い日が続きましたが、4月になり、ようやく春が本番を迎えようとしています。この季節になると木々は芽を出し、花はつぼみを膨らませて開き、動物は冬眠から目覚めて土の中からはい出してくるようになります。あらゆる生命が、上へ上へと向かって動き出します。

料理研究家で国際薬膳調理師の坂井美穂さんによれば、こうした自然現象から、東洋医学では「春は生命のエネルギーが下から上に向かう季節」と考えるそうです。人間の体の中でも同様にエネルギー（気）が上に向かう現象が現れやすく、そのためこの時季は頭部の変調を感じやすいとか。

「春の陽気の影響を受けると、冬の間にもっていた体内のエネルギーが一気に上がりやすくなるため、めまいや耳鳴り、充血、頭痛、イライラといった頭部周辺の悩みを感じやすくなるのです」（坂井美穂さん）

こうした変調を予防するためにおすすめなのは、体内のエネルギーが上昇しすぎるのを和らげてくれる食材。代表的なものに、タケノコ、フキノトウ、菜の花、ウド、タラの芽、セリなどの春の新芽野菜が挙げられるそう。「新芽野菜には苦みが含まれますが、この苦みが体内のエネルギーが上がりすぎるのを防いでくれます」と、坂井さんは解説します。

では実際に、体のエネルギー上昇による不調を予防する薬膳レシピを、坂井さんにご紹介いたしましょう。

タケノコのポタージュ

◎材料(2人分)

タケノコ(下処理済み) 100g / タマネギ 100g / 水 300cc / 豆乳 大1 / 白みそ 大1 / コンソメ 小1 / 塩コショウ 少々 / オリーブオイル 大1 / 山椒 適量

◎作り方

- ①タマネギを薄くスライスし、タケノコを小さめに切る。
- ②鍋にオリーブオイルをひいてタマネギを炒め、しんなりしたらタケノコを入れてさらに炒める。
- ③火が通ったら水とコンソメを入れ、ふたをして5分ほど煮る。
- ④粗熱を取ったらミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻し入れる。
- ⑤豆乳を入れて温め、塩コショウをして味をととのえる。
- ⑥器に盛りつけ、オリーブオイルと山椒を入れる。

タケノコは体の熱を冷ます食材なので、温める働きがある山椒と組み合わせると、冷えを防ぐことができます。春の旬をおいしくいただき、不調を予防してみてください。



5月の主な行事

- 2日 : 八十八夜
- 3日 : 憲法記念日
- 4日 : みどりの日
- 5日 : こどもの日
- 12日 : 看護の日
- 14日 : 母の日
- 16日 : 旅の日
- 24日 : ゴルフ場記念日
- 31日 : 世界禁煙デー

監修：坂井美穂 料理研究家 国際薬膳調理師 国際食学協会特別講師

フレンチ薬膳プロデューサー、野菜ソムリエ。麻布十番「フレンチ薬膳シェルヴサカイ」オーナー。2006年に拠点を日本からパリに移し、モデルとしてパリコレクションなどのショーを中心に活動。現在はフレンチ薬膳プロデューサーとして、体の内側からあふれる美しさや健康を追求したさまざまなサービスを提案。料理教室やレストランとのコラボレーションイベント・数多くのレシピ提供・商品開発に携わる。テレビ出演等のメディア活動も精力的に展開中。著書に『かんたんフレンチ薬膳 体の内面から美しくなれるレシピ 58』（主婦と生活社）。<http://www.french-yakuzen.com/>



株式会社 ウメソー

〒733-0002 広島県広島市西区楠木町3丁目16-4-2

TEL:082-238-2332 FAX:082-230-2442

安全運転のポイント

事故を防止するためには、交通場面に潜む危険を的確に予測することが大切です。そこで今回は、運転席から見た交通場面のイラストを基に、危険予測運転について考えてみましょう。

高速道路を走行しています。この場面にはどのような危険があるでしょうか。

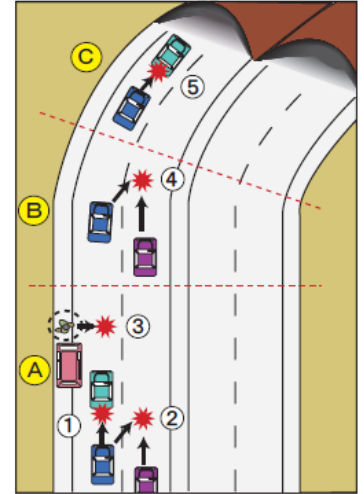
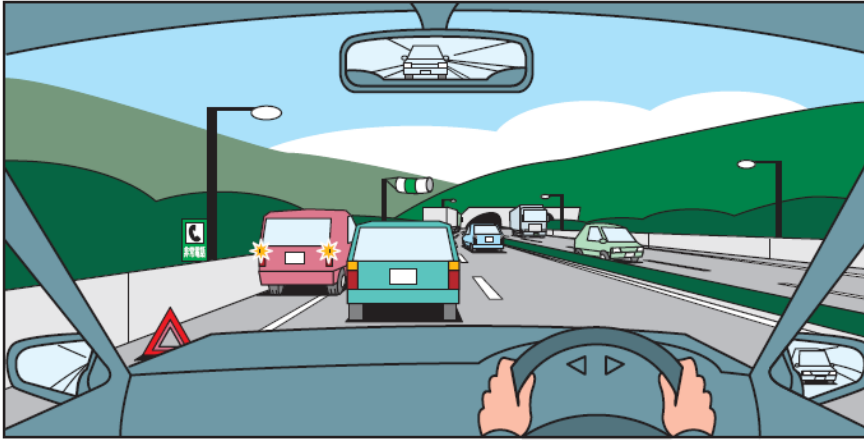


図1

主な危険の内容

この場面での主な危険をあげてみましょう(図1参照)。

- <故障車両が路肩に停止しているA地点>
- ① 故障車両の手前で前車が急減速したり急停止する。
 - ② 右側車線の後続車が接近している。
 - ③ 故障車両の陰から人が車道に出てくる。

- <吹き流しが真横にたなびいているB地点>
- ④ 強い横風にハンドルをとられて右に流される。

- <トンネルのあるC地点>
- ⑤ トンネルの入口で前車が減速する。

※トンネル内が渋滞していて、前車が急減速したり急停止する危険もあります。

上記のうち、故障停止車両の陰にいる人や、トンネル内の渋滞などは目に見えないため予測しにくい危険です。運転時は周囲の状況にしっかり目を配るとともに、「かもしれない」と考えて様々な想定を行うことで、より多くの起こりうる危険を予測した運転を心がけましょう。

高速道路安全走行の基本

高速道路を安全に走行するための基本的な注意点として、次のようなものがあります。

- ・出発前に、燃料、タイヤの空気圧や溝の深さ、エンジンオイルの量などを点検する。
- ・規制速度を必ず守る。
- ・※高速道路では交通状況によって、速度規制が行われることがよくあります。常に時速100キロ(大型貨物等は時速80キロ)だと思い込んではいけません。速度標識をよく確認して走行しましょう。
- ・車間距離を十分にとる。
- ・※路面が乾いた高速道路では、速度の数字を距離に置き換えた数字が安全な車間距離とされています。
- ・走行車線を走行し、不要不急の追越しや進路変更はしない。
- ・急ハンドルや急ブレーキは避ける。
- ・ドライバーはもちろん、後部座席を含めた同乗者全員が必ずシートベルトを着用する。
- ・行楽期は大渋滞に巻き込まれるおそれがあるので、十分な飲料水や携帯トイレを用意しておく。
- ・少なくとも2時間に1回の休憩をとる。

故障停止車両などがあるときの注意点

前方に故障停止車両や停留所に停車している高速バスがあるときは、その周辺から歩行者が本線車道に出てくる可能性があります。「高速道路には歩行者はいない」という思い込みはせず十分注意し、できればその手前で追越車線へ進路変更しておくのがよいでしょう。進路変更する場合は、必ず後続車の有無を確認しましょう。

風が強いときの注意点

強風時には、ハンドルをとられて車が流されることがありますから、吹き流しが真横にたなびいている場所を走行するときは、速度を落とすとともにハンドルをしっかり握り、車が多少流されてもあわてずに、車体を車線内に保つようにしましょう。

トンネル接近時の注意点

交通の教則には、「高速でトンネルに入ると、視力が急激に低下するので、あらかじめ手前で速度を落とす」ことが記されています。トンネル接近時は速度を落とすと共に、前車の減速に備えて十分な車間距離をとっていきましょう。なお、急な減速は追突される危険がありますから、ブレーキを数回に分けて踏むなどして後続車に減速の意図を知らせるようにしましょう。