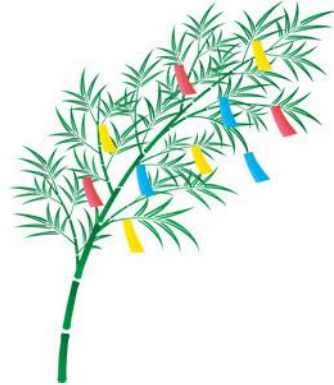


# 8月の薬膳 七タソーメン

が づ ぎ ょう じ しょ く ひ ろ う かい ふ く こ う か て き や く ぜ ん り ょ う り  
8月の行事食は疲労回復に効果的な薬膳料理です。

## ※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改訂第5版
- ・5訂日本食品成分表
- ・和の薬膳



## 【献立】

### 一・冷やしソーメン

#### ※食品効能

##### ・甘草

甘草とはマメ科のカンゾウの仲間の根でグリチルリチンが含まれて、強い甘味を有することから食品(醤油など)の甘味料として広く使われています。また、グリチルリチンは、鎮痛、健胃、効アレルギー作用、効潰瘍作用などがあるといわれています。

### 一・焼物

#### A・ニジマスの塩焼

#### B・カラスカレイの味噌焼

#### 大根の千枚漬



#### ※食品効能

##### ・黒酢

黒酢は有機酸をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり疲労回復に役立ちます。また、善玉コレステロールを増加させる作用があるともいわれています。

### 一・小鉢

#### 夏野菜の卸しポン酢かけ

#### 茄子・トマト・ニガウリ

#### 胡瓜・南瓜・卸し大根



### 一・御飯物

#### 稲荷寿司

### 一・デザート

#### 杏仁プリン

#### ※食品効能

##### ・クコの実

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用するといわれています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとされています。