

12月の薬膳 クリスマス

12月の行事食は体を温め胃腸を元気にする薬膳料理です。

※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改訂第5版
- ・心にやさしい和の薬膳
- ・5訂日本食品成分表

Merry Christmas

【献立】

一・肉料理

ローストチキン

※食品効能

〈陳皮〉

ウンシュウ蜜柑の成熟した果実で、精油成分があり、その香りのため食欲増進作用があるとされます。また健胃作用も食欲増進に寄与しています。その他に去痰や鎮静作用もあるとされています。

〈大蒜〉

スタミナアップと殺菌効果、また動脈硬化予防にもよいとされています。

〈生姜〉

健胃、食欲増進もあり、また発汗作用などがあるため新陳代謝を促進するとされています。

一・サラダ

キャベツ、胡瓜、トマト、ゆで卵

〈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もいわれています。

一・ライス

炊き込み海老ピラフ

※食品効能

〈紅花〉

体を温める作用があり冷え性によいとされ、また血液浄化作用もあるとされています。

一・スープ

クラムチャウダー

一・デザート

ショートケーキ

レストラン課