

5月の安心かわら版



5月の主な行事

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



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、冬の間にこ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。

以上

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るレシピ58』（主婦と生活社）。

<http://www.french-yakuzen.com/>

安全運転アドバイス

不慣れな車編

自分の車でなく、知人の車やレンタカーを借りて運転するなど、いつもと違う不慣れな車を運転する場合があります。不慣れな車では、事故を起こす危険性が高くなります。どのような注意が必要でしょうか？



走行前にすべきこと

不慣れな車では、その車の特徴を把握することが大切です。運転席に座ったら、まず次のことを確認しましょう。

その1

シート・ミラー類の調整をする

走行中にシートの調整をしたり、ルームミラー・サイドミラーの調整することは危険です。走行前に済ませましょう。

その2

車の大きさ(幅・長さなど)を確認する

その車の幅や長さ、高さなどの車両感覚をつかみましょう。

その3

視界や死角を確認する

前方・左右・後方を実際に見てみましょう。後方はルームミラー・サイドミラーでも見てください。

その4

車の操作方法などを確認する

アクセル、ブレーキ、灯火類点灯、ワイパー作動、カーナビなどの操作方法を一度確認しましょう。カーナビの設定は走行前におきましょう。



スタートしてから

その1

スタート後、しばらくは慣らし運転

スタートしてからしばらくの間は、その車に慣れるまで慣らし運転をします。

その2

ハンドル・アクセル・ブレーキの特性、車両感覚・死角などを確認する

慣らし運転の間に、その車のハンドル・ブレーキ・アクセルの特性や、車両感覚・死角などをもう一度確認します。

その3

常にゆとりをもった運転を心がける

ある程度慣れたとしても、スピードは控えめ、ブレーキは早めに、車間距離は余裕を持って運転しましょう。



その他

その1

全く違うタイプの車は特に注意が必要

普段セダンタイプの車に乗っている方が、トラックやワンボックス車を運転する場合などは、特に注意してください。