

最近蒸し暑い日が続きますね。いかがお過ごしですか。今年の梅雨は例年よりも長いそうです。ジメジメした日が多くなると体に余分な湿気が溜まりやすく、浮腫みや関節痛、頭痛などの症状が起こりやすくなります。梅雨の薬膳を紹介いたしますので、是非参考になってみてください。

また、食中毒も起こりやすい時期です。なるべく生ものは避け、加熱調理をしたものを食べることがオススメです。



### <外食メニュー> 6月6日

ココイチ特製カレー  
コロッケ  
福神漬  
フルーチェ



外食メニューはココイチのカレーです。

なかなか外食が出来ないときなので、施設で外食メニューの提供です。カレーは人気メニューですが、ココイチのカレーも美味しいですよ。

### <中華の日> 6月15日

海鮮中華丼  
しゅうまい  
中華スープ  
フルーツ



6月15日は一年の中で中間の日なので、中華の日です。もう一年も半分過ぎたんですね。あっという間です。

メニューは海鮮中華丼。中華丼は実は中国発祥ではなく、日本が発祥の料理なんですよ。

### <沖縄県メニュー> 6月19日

ご飯  
豆腐チャンプル  
冬瓜の煮物  
みそ汁  
フルーツ



チャンプルーとは沖縄の言葉で混ぜこぜという意味。

「野菜炒め」とどこが違うのという疑問が湧いてきそうですが、一般的に材料の一つとして豆腐を用いた炒め物がチャンプルーとなります。

豆腐は、島豆腐が理想的ですが、ない場合は、しっかり水切りをした木綿豆腐を使います。絹ごし豆腐はぐちゃぐちゃになるのでやめていた方が良いでしょう。

### ★6月の薬膳★

ジメジメした梅雨は食事で除湿することを意識しましょう。除湿が必要なのは体内に余分な水分が溜まることであらゆる不調を起こしやすくなるからです。水分代謝を良くするために脾という臓器を補いましょう。また、利尿作用のある食べ物を食べることで体から余分な水分を排出しましょう。

#### 脾の機能を高める食べ物

かぼちゃ、そら豆、さつまいも、ススキ、たい、ハトムギ、山芋、とうもろこし、じゃがいも、キャベツなど

#### 利尿作用のある食べ物

とうもろこし、ハトムギ、緑豆、冬瓜、あさり、昆布、小豆、黒豆、昆布、豆腐、きゅうり、そばなど



#### 梅雨におすすめのメニューは

とうもろこし昆布ご飯、ミックスビーンズサラダ、冬瓜のスープ、緑豆おしるこ、とうもろこしひげ茶、ハトムギご飯  
ジャガイモのオープン焼き、ハモの山椒焼き、長芋とろろのそばなど



