

2009年12月24日

## 「オススメ食材…ミカンの皮？」

Q：12月のこの時期はどのように過ごすのが良いでしょうか？

この時期の食生活は、とにかく食べすぎ、飲みすぎですよね。さらに家でゆっくりすることも増え、体をあまり動かさなくなりやすいので、中医学で考える「気」つまり体のエネルギーや、血、つまり血液や栄養は滞ってしまいます。十分なエネルギーや血液が全身へ行き渡らないと、**胃腸の機能は低下**してしまい、沢山たべたごちそうや、お酒を消化しきれなくなってしまう、体に溜めこんでいってしまいます。胃のもたれや、体のだるさ、便秘などを起こしてしまいます。

Q：簡単にできる対策はありますか？

飲むすぎ、食べ過ぎを起こしやすいこの時期にオススメの食材を1つご紹介します。どこのご家庭にもこの時期ある「**ミカン**」です。ミカンといっても大切なのが中身ではなく、**皮**！ミカンの皮は「陳皮（ちんぴ）」といって、胃腸の動きを助けてくれます。皮を天日干しして、乾燥させてから使うと最高です！今から準備しておけば、お正月にも間に合いますよ！面倒でしたら、そのまま使ってもOK！少し刻んで、普段飲むお茶などに入れたり、お吸い物やみそ汁に浮かべたり、油ものをとるときレモンの代わりに少し刻んで薬味のように使えば、消化を助けてくれ、滞りを解消してくれます。

