

# 鹿児島島の食材を使った 薬膳料理

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科  
国際島嶼医療学講座地域医療学分野  
准教授 網谷 真理恵

# 本日の内容



薬膳とは



東洋医学で自分の体質をチェックしてみよう！



地産地消のすすめ ～旬の野菜を食べよう～



薬膳を使った地域活性化事業



薬膳レシピ紹介

# 薬膳とは？

## 薬膳の考え方

- ◎食材の特徴と味を用いる(五性・五味)
- ◎季節ごとの特徴に合わせて旬の食材を使う
- ◎体質や体調に合わせる

## 医食同源

季節によって起こりやすい身体の不調と  
体質に合わせて食することで  
季節の体を健康に保ち、未病・予防へとつながる食生活を行う

「旬」の食材は季節によって起こりやすい不調を整えてくれる  
特徴をもつ

旬の食材を上手に組み合わせることで季節に合わせて体を  
整えていくことにつながります

# 薬膳とは？

## 食材の選び方

自然界の万物や現象を「木」「火」「土」「金」「水」に分類するのが五行学説。食材も味「五味」、性質「五性」に分類される。



**五性** 身体を冷ます「寒性」「涼性」  
身体を温める「熱性」「温性」



**五味** 「食材そのものの味」  
味が持っている「効能」



# 薬膳とは？

冷える人（季節）は温める食材  
熱がこもる人（季節）は冷ます食材

身体を冷やす作用はあるが、  
「寒」よりはマイルド

なす、きゅうり、セロリ、レタス、冬  
瓜、そば、大麦、ハト麦、など

涼

温める作用も冷やす作用もない  
他の食性の食材との組み合わせ  
や常食に使いやすい

キャベツ、トウモロコシ、白菜、山芋、  
さつまいも、じゃがいも、りんご、  
うるち米、ごま、大豆、卵、豚肉など

平

五性

寒

最も体を冷やす作用が強い  
→冷え性の人には食べすぎに注意

ゴーヤ、スイカ、トマト、バナナ、  
柿、たけのこ、もやしなど

熱

最も体を温める作用が強い  
→のほせやすい人には食べすぎに  
注意

唐辛子、干したショウガ、にんにく、  
山椒、シナモン

身体を温める作用はあるが  
「熱」よりはマイルド

生姜、かぼちゃ、ニラ、みかん、玉  
ねぎ、もち米、鮭、ねぎ、くるみ、  
人参、エビ、鶏肉など

温

# 季節と食材の関係

|             | 春                                     | 梅雨                                 | 夏                                 | 秋                                      | 冬   |
|-------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| 季節の特徴       | 「風」花粉<br>「肝」イライラ                      | 「水」湿度が高く水分がたまりやすい                  | 「熱」体に熱がこもりやすい                     | 「乾燥」<br>「肺」                            | 「寒」<br>「腎」老化  |
| 起こりやすい不調    | 花粉症（鼻水・くしゃみ）<br>精神不安（イライラ、不安、落ち込みやすい） | むくみやすい<br>雨、低気圧による身体不調（頭痛、めまい、吐き気） | ほてり、熱感、（夏冷えになる人もいる）、脱水、夏バテによる食欲不振 | 乾燥症状（皮膚、のど、鼻、髪の乾燥）<br>呼吸器症状（咳など）       | 冷え<br>腰痛、頻尿、痛み、下痢   |
| 摂りたい食材の特徴   | 苦味・甘味<br>気を巡らせる香りの強い食材<br>酸味は控える      | 利尿                                 | 「寒（清熱）」<br>胃腸の働きを補う<br>油物は控える     | 潤す<br>刺激が強い食材は避ける                      | 温める<br>冷やす食べ物は避ける   |
| 旬の食材        |                                       |                                    |                                   |  |   |
| 季節に合わせてとる食材 | 山菜、ふき、菜の花、たけのこ、貝類、きゃべつ、人参、香菜、         | きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、シソ、ハト麦                 | セロリ、トマト、キウイ、なす、スイカ、豆腐、白菜、梅        | 梨、きくらげ、かぼちゃ、さつまいも、れんこん、ゴマ、はちみつ、小松菜、ホタテ | 山芋、きくらげ、エビ、もち米、羊肉、ブロッコリー、アスパラガス<br>スパイス（唐辛子、にら、しょうが、にんにく）ねぎ |

## 気虚

- 食が細い
- 食後に眠くなる
- 寝汗をかく
- 体力がなく疲れやすい
- 家でごろごろしたい

## 気逆

- イライラする
- のぼせ・ほてり
- ちょっとしたことで焦ったり驚きやすい
- 緊張しやすい
- 手汗をよくかく
- 眠れない・夢を見る

## 気うつ

- ため息をよくつく
- ストレスをためやすい
- のどや胸がつまるかんじがする
- げっぷがよくでる
- 頭が重い

# 気

証

## 水

腹

## 血

## 瘀血

- 月経関連症状が強い
- 足の静脈が浮き出ている
- 顔色がくすみやすい
- 唇や歯茎が紫っぽい

## 血虚

- 爪が薄く、割れやすい
- かかとのひび割れ
- 乾燥肌
- 眠りが浅い
- 月経不順
- 体が冷える
- 髪がパサついて抜けやすい

## 水滯

- むくみやすい
- 雨の日は調子が悪い
- 乗り物酔いしやすい
- 低気圧時の頭痛、めまい、嘔気、耳鳴り



水毒



瘀血

陰  
虚  
裏  
寒

寒がり  
風呂であたたまると緩和  
冷房が苦手、寝るときは  
湯たんぽ・靴下をはく

暑がり  
長風呂苦手  
冷たい飲み物を好む  
寝るときは足をだす

陽  
実  
表  
熱

# 体質別おすすめ食材～気～

## ～気を補う～

五性:温平 五味:甘

野菜類:かぼちゃ、きやべつ、しょうが、やまいも、キノコ類、じゃがいも、さつまいも

ナッツ類:ごま、くり、なつめ、米、大豆

魚介類:鮭、さば、いわし、たい、ぶり

肉:鶏肉

## ～気を巡らせる～

五性:温平涼 五味:辛、苦

野菜類:セロリ、玉ねぎ、ニラ、ニンニクの芽、春菊、ピーマン、ホウレンソウ、みょうが

果物:みかん、きんかん、グレープフルーツ、レモン

香辛料・ハーブ:紫蘇、シナモン、ハッカ、ミント、パクチー、八角、バジル、クレソン、フェンネル、ローズマリー、ジャスミン、葛

## ～気の流れを整える～

野菜類:大根、かぶ  
果物:ビワ、レモン、キウイ、ゆず  
香辛料・ハーブ:紫蘇、シナモン、ハッカ、ミント、パクチー、パセリ



# 体質別おすすめ食材 ～血～

## 血虚タイプ ～血を補う～

五性:温平 五味:甘、酸

野菜類:かぼちゃ、きくらげ、にんじん、れんこん、ほうれんそう

穀類:あずき、黒豆、黒米

果物:ぶどう、プルーン、ライチ

ナッツ類:黒ごま、くるみ、なつめ、松の実

香辛料・ハーブ:パセリ

魚介類:あさり、いか、かき、たこ、ほたて、まぐろ

肉、卵、牛乳:牛肉、鶏肉、卵

## お血タイプ

五性:熱温平 五味:辛、苦

野菜類:きくらげ、たまねぎ、トマト(加熱)、なす、ニラ、れんこん、サトイモ、ちんげんさい

穀類:黒豆、黒米、酒かす、納豆

果物:桃、プルーン、ブルーベリー

香辛料・ハーブ:サフラン、クレソン、グレープフルーツ

飲み物:ココア、ハイビスカス、ローズ

\*脂っこいもの、甘いもの(特にチョコレート)は避けましょう)

# 体質別おすすめ食材 ～水～

## 水滯タイプ

五性:熱温平 五味:辛

野菜類:きゅうり、しょうが、なす、  
とうもろこし、とうがんねぎ、白菜、  
へちま

穀類:小豆、黒豆、ハト麦、緑豆

果物:すいか

魚介類:あさり、しじみ、こんぶ、の  
り、わかめ

香辛料・ハーブ:山椒、唐辛子、カ  
ルダモン

# 春の薬膳

## そらまめ

- 平 / 甘
- 解毒作用を持つ

## 桜島大根

- 涼 / 辛甘
- 体内の余分な熱をとる

## ミント (薄荷)

- 涼 / 辛
- 気の巡りをよくする (理気)
- 解毒・解熱作用を持つ



身近な食材も薬のように体質改善に役立ちます。医学×農業で、おすそわけ食材を、美味しく健康に食べきましょう。

鹿児島県の特産であるそら豆と桜島大根を使ったサクサク美味しいコロッケのレシピです。そら豆は、食欲増進や疲労回復の機能があり、元気をくれる食材です。ミントは少し加えるだけで、味にアクセントをつけ、あっさりとお食べやすくなり、すっきりした香りで心をリフレッシュしてくれます。コロッケを食べて鹿児島県の春を感じつつ、心も体も元気に新年度を迎えましょう！

## そら豆と桜島大根の春コロッケ



アレンジレシピやその他のレシピ、これまでに紹介したレシピはInstagramでも見ることができます！



### 栄養素(1個あたり)

|       |         |       |        |
|-------|---------|-------|--------|
| エネルギー | 94 kcal | 食物繊維  | 1.2 g  |
| たんぱく質 | 3.3 g   | 鉄     | 0.7 mg |
| 脂質    | 5.6 g   | カルシウム | 15 mg  |
| 飽和脂肪酸 | 0.8 g   | カリウム  | 171 mg |
| 炭水化物  | 8.3 g   | 食塩相当量 | 0.3 g  |

### 材料(10個分)

|                         |       |         |      |
|-------------------------|-------|---------|------|
| 【コロッケ】                  |       |         |      |
| そら豆                     | 330 g | ミント     | 2 g  |
| 桜島大根                    | 250 g | コンソメ    | 小さじ1 |
| 山芋粉                     | 小さじ1  | パン粉     | 適量   |
| (片栗粉でも可)                |       | オリーブオイル | 適量   |
| ※桜島大根は皮むき、そら豆は種皮つき重量です。 |       |         |      |
| 【たれ】                    |       | オリーブオイル | 大さじ1 |
| ミント                     | 8g    | レモン汁    | 小さじ1 |
| にんにく                    | ひとかけ  |         |      |
| 塩                       | 少々    |         |      |

### 作り方

- 【コロッケ】
1. そら豆を茹でて皮を剥き、細かく潰す。
  2. 桜島大根をすりおろす。
  3. 1と2を合わせ、山芋粉、コンソメ、刻んだミントを加えて混ぜる。
  4. 3をお好みの大きさに丸める。
  5. 4にパン粉をつけ、オリーブオイルで揚げ焼きする。
- 【たれ】
1. ミントとにんにくを細かく刻む。
  2. 材料を全て混ぜ合わせる。

### 漢方学的薬膳コメント

ミントは強い香りで気の巡りを良くしてくれるので、感情が不安定になりやすい春に最適です。また、季節の変わり目の体力低下には、食欲を増進させるそら豆が有効です。そら豆や大根には体の余分な水分を取り除く作用があるのでむくみ解消の効果もあります。

### 栄養学的コメント

そら豆や桜島大根には、食物繊維やカリウムなど生活習慣病予防のために必要な栄養素が多く含まれています。また、そら豆は葉酸や鉄などの栄養素も多く含むため、妊娠前や妊娠中、授乳期の女性にも取り入れて欲しい食材の一つです。



# そら豆と桜島大根の春コロッケ

## 材料(10個分)

### 【コロッケ】

そら豆 330 g  
 桜島大根 250 g  
 山芋粉 小さじ1  
 (片栗粉でも可)

### 【ミントソース】

ミント 8g  
 にんにく ひとつかけ  
 塩 少々

ミント 2 g  
 コンソメ 小さじ1  
 パン粉 適量  
 オリーブオイル 適量

オリーブオイル 大さじ1  
 レモン汁 小さじ1

## 作り方

### 【コロッケ】

1. そら豆を茹でて皮を剥き、細かく潰す。
2. 桜島大根をすりおろす。
3. 1と2を合わせ、山芋粉、コンソメ、刻んだミントを加えて混ぜる。
4. 3をお好みの大きさに丸める。
5. 4にパン粉をつけ、オリーブオイルで揚げ焼きする。

### 【ミントソース】

1. ミントとにんにくを細かく刻む。
2. オリーブオイル、レモン汁、塩と混ぜる

**健康まちづくりプロジェクト**  
 承継

児童食育の推進であるそら豆と桜島大根を使った夕食や週末の朝食のレシピです。そら豆は、食慾増進や疲労回復の効能があり、元気をくれる食材です。ミントは少し加えるだけで、味にアクセントをつけ、あっさりとお食べやすくなり、すっきりした食事で心をフレッシュしてくれます。コロッケを食べると桜島島の香を感じつつ、心も体も元気に新年度を迎えましょう！

※適切な食材の量により栄養価は変わります。医学×食育で、おそろわせ食材を、美味しく健康に食べたいですね。

**そら豆と桜島大根の春コロッケ**

アレンジレシピやその他のレシピ、これまで紹介したレシピはInstagramでも見ることができます！

**栄養素(1個あたり)**

|               |             |
|---------------|-------------|
| エネルギー 94 kcal | 食物繊維 1.2 g  |
| たんぱく質 3.3 g   | 鉄 0.7 mg    |
| 脂質 5.6 g      | カルシウム 16 mg |
| 飽和脂肪酸 0.8 g   | カリウム 171 mg |
| 炭水化物 8.3 g    | 食塩相当量 0.3 g |

**材料(10個分)**

|            |         |      |
|------------|---------|------|
| 【コロッケ】     | ミント     | 2 g  |
| そら豆 330 g  | コンソメ    | 小さじ1 |
| 桜島大根 250 g | パン粉     | 適量   |
| 山芋粉 小さじ1   | オリーブオイル | 適量   |
| (片栗粉でも可)   |         |      |

※桜島大根は皮むき、そら豆は種皮つき重量です。

**【たれ】**

|         |       |
|---------|-------|
| オリーブオイル | 大さじ1  |
| レモン汁    | 小さじ1  |
| にんにく    | ひとつかけ |
| 塩       | 少々    |

**作り方**

【コロッケ】  
 1. そら豆を茹でて皮を剥き、細かく潰す。  
 2. 桜島大根をすりおろす。  
 3. 1と2を合わせ、山芋粉、コンソメ、刻んだミントを加えて混ぜる。  
 4. 3をお好みの大きさに丸める。  
 5. 4にパン粉をつけ、オリーブオイルで揚げ焼きする。

**【たれ】**  
 1. ミントとにんにくを細かく刻む。  
 2. 材料を全て混ぜ合わせる。

**食育的価値コメント**

ミントは強い香りで気の逆りを良くしてくれるので、感情が不安定になりやすい春に最適です。また、季節の変わり目の体気温低下には、食慾を増進させるそら豆が有効です。そら豆や大根には体の余分な水分を取り除く作用があるのでむくみ解消の効果もあります。

**食育的コメント**

そら豆や桜島大根には、食物繊維やカリウムなど生活習慣病予防のために必要な栄養素が多く含まれています。また、そら豆は葉酸や鉄などの栄養素も多く含むため、妊娠前や妊娠中、授乳期の女性にも取り入れて欲しい食材の1つです。

監修 鹿児島大学経済学部経済学系食育センター・鹿児島大学病院食育推進センター  
 鹿児島女子短期大学生活科学科 鹿児島厚生医療助産科

# 本日の内容



薬膳とは



東洋医学で自分の体質をチェックしてみよう！



地産地消のすすめ ～旬の野菜を食べよう～



薬膳を使った地域活性化事業



薬膳レシピ紹介

# JA鹿児島×鹿児島大学 健康まちづくりプロジェクト



**耕そう、  
大地と地域の  
みらい。**

**JA鹿児島厚生連×鹿児島大学  
健康まちづくりプロジェクト  
始動！**

JA鹿児島厚生連グループ 企画管理課  
TEL: 099-256-1820 FAX: 099-285-8713  
鹿児島大学大学院保健福祉学総合研究科  
TEL: 099-275-5111(代表)

**JA鹿児島に様々農産物でおいしいものがたくさん！**

おいしく食べて、  
健康になろう！

あなたもモヤシと緑豆のサラダも作ろう！

今月の+1レシピ  
モヤシと絹ごしのザッパリ煎餅

近年的健康指標の現状

今日の自分を分析してみよう！

今月の+1レシピ

**耕そう、  
大地と地域の  
みらい。**

おいしく食べて、  
健康になろう！

今月の+1レシピ  
モヤシと絹ごしのザッパリ煎餅

食を  
楽しむ

おいしく、楽しく、  
健康になろう！

**JA鹿児島厚生連×鹿児島大学  
健康まちづくり  
プロジェクト**

毎月健康指標を測定し、その結果に基づいて健康アドバイスを行います。

健康指標測定レポート

健康指標測定レポート

健康指標測定レポート

健康指標測定レポート

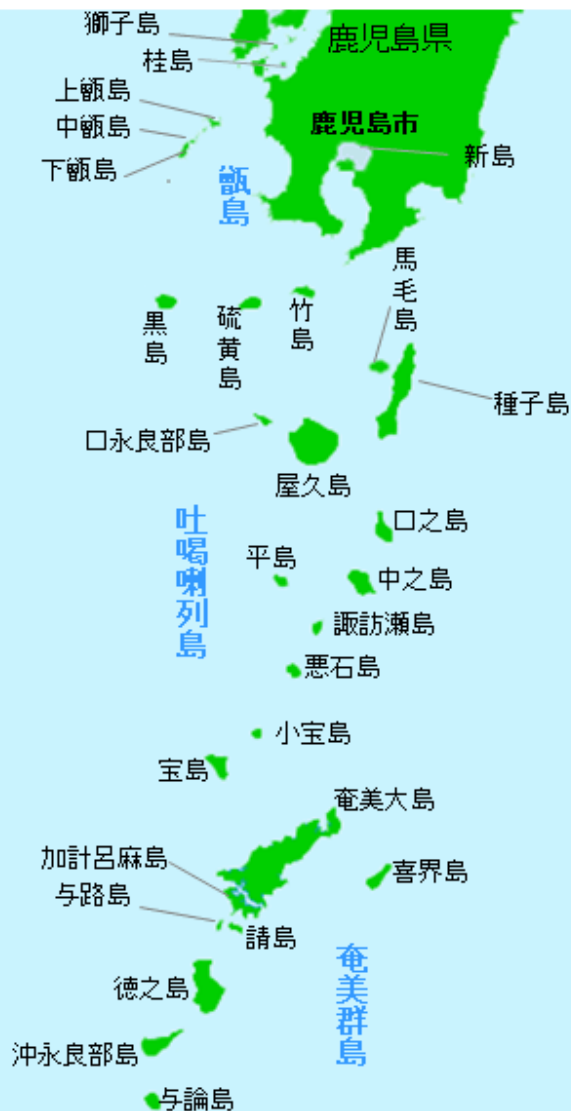
# JA健康まちづくりプロジェクト

鹿児島県は全国有数の農業県・畜産県

健康かごしま21推進イメージ

「心豊かに生涯を送れる健康長寿県の創造」

医学教育においては、  
生活者の視点を重視した行動科学教育を行うことで  
全人的医療を行う人材育成につながる



# JA健康まちづくりプロジェクト

JA

- ・ 農業
- ・ 畜産
- ・ 食材
- ・ 組合員
- ・ メディア
- ・ 広報誌



鹿児島大学

(離島へき地医療人育成センター)

- ・ 学生  
(医学部、保健学科、歯学部)
- ・ 医師
- ・ 歯科医師
- ・ 看護師
- ・ PT・OT・ST
- ・ 栄養士
- ・ 栄養科学生 (鹿児島女子短期大学学生)

## 住民の健康増進

- ・ 食と健康 (食育推進)
- ・ 健康まちづくり
- ・ 啓蒙、情報発信

## 地域活性化

- ・ 地域交流
- ・ 農業体験
- ・ イベントの実施

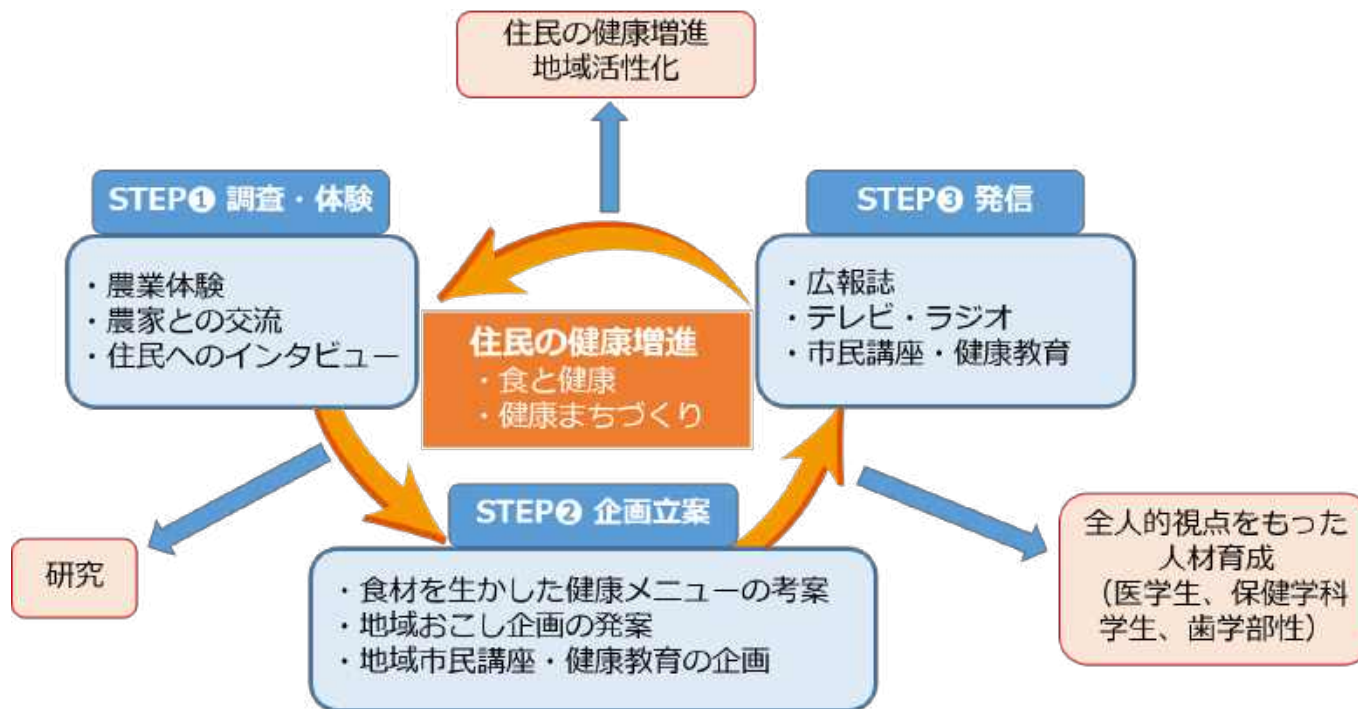
## 人材育成

- ・ 生活者の視点を重視した全人的医療を行える人材
- ・ ソーシャルキャピタルの核となる人材
- ・ 地域特性に基づく健康増進を行える人材
- ・ 地域活性化のための企画を立案できる人材



# JA健康まちづくりプロジェクト

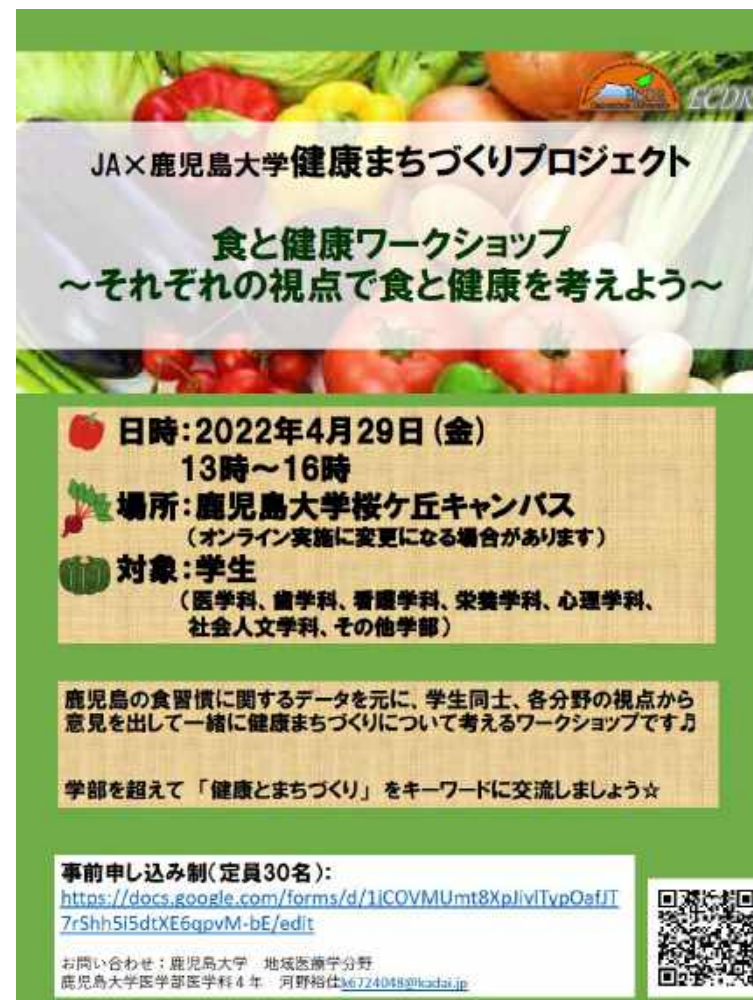
- STEP①** JA組合員さんとの交流や農業体験を通じて、健康課題を抽出  
**STEP②** 健康課題に対して解決策を練る。イベントや広報誌コラムなど企画立案。  
**STEP③** 実際に情報発信して、フィードバックを得る。STEP①に戻る。



# JA健康まちづくりプロジェクト ～食と健康ワークショップ～

- 地域課題から食と健康まちづくりを考える
- 医科、歯科、看護、栄養学、心理学、社会人文学の学生など学科の垣根を超えたディスカッション

多職種 & 他学科連携した  
課題解決ワークショップ



JA×鹿児島大学健康まちづくりプロジェクト

食と健康ワークショップ  
～それぞれの視点で食と健康を考えよう～

**日時:**2022年4月29日(金)  
13時～16時

**場所:**鹿児島大学桜ヶ丘キャンパス  
(オンライン実施に変更になる場合があります)


**対象:**学生  
(医学科、歯学科、看護学科、栄養学科、心理学科、  
社会人文学科、その他学部)

鹿児島の食習慣に関するデータを元に、学生同士、各分野の視点から  
意見を出して一緒に健康まちづくりについて考えるワークショップです。

学部を超えて「健康とまちづくり」をキーワードに交流しましょう☆

**事前申し込み制(定員30名):**  
<https://docs.google.com/forms/d/1ICOVUmt8XpIviTypOafJT7rShh5i5dtXE6gpvM-bE/edit>

お問い合わせ:鹿児島大学 地域医療学分野  
鹿児島大学医学部医学科4年 河野裕佳 [y6724048@kcdai.jp](mailto:y6724048@kcdai.jp)



# JA健康まちづくりプロジェクト ～薬膳～

JAグループ鹿児島 × 鹿児島大学  
共同研究事業



鹿児島特産品で作る  
旬の薬膳レシピ集



# レシピ開発のポイント

- 食べ物がもつ力を伝える(旬の食材)
- 地域の食べ物(地産地消)の興味向上
- 大人も子供も食べられるように
- おすそ分けになりやすい
- 栄養学的、漢方医学的コメントでの説明



# J A 広 報 誌 に て 薬 膳 レ シ ピ 連 載

## JAグループ鹿児島・鹿児島大学の共同プロジェクト



まだまだ厳しい暑さが続きますね。  
夏の暑さに呼吸して体に熱がこもり、発汗量が増えると、水分不足やミネラル不足の原因になります。また、冷たい食べ物や飲み物を食べたり、冷房が効いた部屋で長時間すごしたりすると、寒暖差により自律神経や胃腸の乱れに繋がります。  
そんな夏に食べてほしい食材は、体の熱を冷まし、体の中の余分な水分を取り除く効果をもつゴーヤ。ゴーヤには、シミ予防や免疫力UPの働きがあるビタミンCも豊富に含まれています。  
今回は、そんなゴーヤのレシピをご紹介します。

夏は食材も暑さによって栄養成分が変化します。夏野菜は暑さで、食べられるようになるまでしっかりと加熱して食べましょう。

### 子ども食べられるゴーヤの佃煮



#### 材料 (10食分)

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| ゴーヤ…3本      | 醤油…大さじ5    | かつおぶし…5g   |
| 下処理用        | みりん…大さじ2.5 | いりこ(小)…10g |
| 塩(小)…小さじ1.5 | 黒酢…大さじ2.5  | 生姜…半分      |
| 砂糖(小)…大さじ1  | 黒糖…1粒      | 鷹豆…1粒      |

#### 作り方

1. ゴーヤを3等分して、ワタをくりぬき、輪っか状に切る。下処理用(☆)の塩と砂糖をふりかけて、混ぜながら軽くもむ。
2. 10-15分放置し、最後に水気を切る。
3. 醤油、みりん、黒酢、黒糖を鍋にかけ煮立たせる。
4. ゴーヤ、かつおぶし、いりこ、生姜を入れて混ぜながらさらに煮込む。
5. 水分が飛んでとろみがついてきたら、鷹豆を入れて全体をかるく混ぜたら完成。

※小さいお子様はお控えください

#### 漢方学的薬膳メモ

涼感と生薬の組み合わせは、胃腸虚弱や風邪に有効な血薬に有効な『香蘇散』という漢方薬にも使われています。生薬に含まれるのは多量級の漢方薬が、スーパーフードで食べられる食材にも同様の効果があり、生薬と共に取り入れてほしい薬膳食材です。

『薬膳大生薬』には、気をつけてほしい生薬もあるため、ストレスによる腸や胃のつかえ感にも有効です。また、熱帯雨林の特産品である薬草や薬草などの薬材が持つ健康効果には効力や苦みしさを併せ持つ効果も期待できます。

#### アレルギーメモ

ほちからら！



## 漢方学的薬膳コメント

まだまだ厳しい暑さが続きますね。  
夏の暑さに呼吸して体に熱がこもり、発汗量が増えると、水分不足やミネラル不足の原因になります。また、冷たい食べ物や飲み物を食べたり、冷房が効いた部屋で長時間すごしたりすると、寒暖差により自律神経や胃腸の乱れに繋がります。  
そんな夏に食べてほしい食材は、体の熱を冷まし、体の中の余分な水分を取り除く効果をもつゴーヤ。ゴーヤには、シミ予防や免疫力UPの働きがあるビタミンCも豊富に含まれています。  
今回は、そんなゴーヤのレシピをご紹介します。

## 漢方学的薬膳コメント

胃腸が弱く、神経質な方の風邪症状に効く漢方薬に、香蘇散というものがあります。香蘇散には、紫蘇の葉、ミカンの皮、生姜などが含まれています。気の巡りを良くして解毒作用のある紫蘇、去痰作用のある柑橘の皮、体を温めてくれる生姜を含む食事を取り入れて、風邪に強い体を作りましょう！

## 作り方

1. ゴーヤを3等分して、ワタをくりぬき、輪っか状に切る。下処理用(☆)の塩と砂糖をふりかけて、混ぜながら軽くもむ。
2. 10-15分放置し、最後に水気を切る。
3. 醤油、みりん、黒酢、黒糖を鍋にかけ煮立たせる。
4. ゴーヤ、かつおぶし、いりこ、生姜を入れて混ぜながらさらに煮込む。
5. 水分が飛んでとろみがついてきたら、鷹豆を入れて全体をかるく混ぜたら完成。

※小さいお子様はお控えください

## 栄養学的コメント

さつまいもには、生活習慣病発症の予防に効果的なカリウムや食物繊維や、子どもの成長に必要なカルシウムや鉄も含まれています。エビからはタンパク質とカルシウムを同時に摂取でき、骨の成長に欠かせない栄養素を補うことができます。

# J A 広報誌にて薬膳レシピ連載

## JAグループ鹿児島・鹿児島大学の共同プロジェクト始動！



JAグループと鹿児島大学共同の健康まづくりプロジェクトでは、地域のおすそわけ食料を使った薬膳レシピを紹介しています。

薬膳とは身近な食料を薬のように使って体調改善やめどい食事です。たくさん作ったおすそわけ食料も、美味しく簡単に食べさせましょう。今月から毎月掲載予定です！

だんだん雨の目が多くなってきましたね。梅雨の湿気は気持ちも落ち込ませたり、食欲不振や消化不良など胃腸のトラブルを引き起こしやすいです。そんな季節にオススメなのが、消化吸収を助け、疲労を改善し、身体を温める効果のあるかぼちゃ。糖には体の余分な水分を排出する効果もあります。そんなかぼちゃのレシピを紹介します！

### かぼちゃとレバーのペースト



#### 材料（10食分）

- かぼちゃ…小1玉
- レバー…200g
- [下処理用牛乳…150mL]
- 玉ねぎ…1/2玉
- にんにく…1個
- 食塩…小さじ1/2（お好みで）
- 牛乳…200mL
- シナモンパウダー…小さじ1/4
- 葛粉…小さじ1

#### 作り方

- 薄切りにしたかぼちゃを、電子レンジで600Wで8分ほど柔らかくなるまで加熱。
- レバーを牛乳150mlで洗い、血合い筋を取り除く。
- フライパンにオリーブオイルを入れて、中火でみじん切りにしたニンニク、玉ねぎ、レバーの順に加え、塩を振って火が通るまで炒める。
- 1と3をつぶし、牛乳200mLを加えて熱いうちに葛粉を加えてペースト状にする。シナモンを入れてさらに混ぜる。
- 食べ方に合わせて、4のペーストにスパイスを加える。

#### 栄養素（1食あたり）

|              |            |
|--------------|------------|
| エネルギー 94kcal | 食物繊維 2.7g  |
| たんぱく質 5.0g   | 鉄 2.2mg    |
| 脂質 1.6g      | カルシウム 36mg |
| 総脂肪酸 0.6g    | カリウム 444mg |
| 炭水化物 16.0g   | 食塩相当量 0.4g |

#### 栄養メモ

かぼちゃに含まれるカリウムや食物繊維の積極的な摂取は、生活習慣病の予防につながります。レバーには鉄、牛乳にはカルシウムが豊富で、子どもの成長に欠くことのできない栄養素も美味しくとることができます。おとなの道の骨から、子どものおやつまでいろんな場面でお楽しみできる一品です。

🌿 **暖も捨てずに使ってみよう！**  
糖は体の余分な水を排出してくれる効果もあります。天日干しして炒っておやつにも！



身近な食料も薬のように体調改善に役立ちます。医学×薬学で、食べられないくらいたくさんもらったおすそわけ食料も、美味しく健康に食べさせましょう。

空気が乾燥してくる秋は潤いを添える食材の積極的な摂取や、来るべき冬に備えて栄養を蓄えることが大切です。今回は胃腸を元気にしてスタミナをつけ、水分代謝も改善してくれる鹿児島の特産品で、秋の味覚の代表食材「さつまいも」を取り入れたレシピを紹介します。

### さつまいものはさみ焼き



#### 材料（10個分）

- さつまいも…中2個
- 片栗粉…小さじ1/2
- 塩…少々
- ゆず…少々
- 生薬…ひとかけ
- えび…125g
- しそ…2枚

#### ★たれ

- 醤油…大さじ1
- 黒酢…小さじ1
- みりん…大さじ1
- はちみつ…小さじ1

#### 1食(3個分)あたりの栄養素

|               |            |
|---------------|------------|
| エネルギー 269kcal | 食物繊維 4.7g  |
| たんぱく質 9.0g    | 鉄 1.0mg    |
| 脂質 1.0g       | カルシウム 97mg |
| 総脂肪酸 0.1g     | カリウム 759mg |
| 炭水化物 57.9g    | 食塩相当量 1.4g |

#### 作り方

- さつまいもを輪切りにして、片栗粉をまぶしておく。
- エビをみじん切りにして、片栗粉小さじ1/2、みじん切りにしたしそ、生姜、ゆず、塩を加える。
- 輪切りにしたさつまいもではさむ。
- フライパンで蒸し焼きにして、火が通ったら★を加えて醤油を拭く。

#### 漢方学的薬膳コメント

胃腸が弱く、神経質な方の便秘症状に効く漢方薬に、香蘇散というものがあります。香蘇散には、紫蘇の葉、ミカンの皮、生姜などが含まれています。気の巡りを良くして解熱作用のある紫蘇、去痰作用のある蘇葉の枝、体を温めてくれる生姜を含む食料を取り入れて、風邪に強い体を作りましょう！

#### 栄養学的コメント

さつまいもには、生活習慣病の予防に効果的なカリウムや食物繊維が、子どもの成長に必要なカルシウムや鉄も含まれています。エビからはタンパク質とカルシウムを同時に摂取でき、旨の成長に欠かせない亜鉛も届くことができます。

アレンジレシピや他のおすそわけ、これまでに紹介したレシピは Instagram でも見ることができます！



# J A 広報誌にて薬膳レシピ連載



身近な食材も画のように栄養価を低減させます。肉類・野菜で、食べきれないくらいたくさんあったら必ずおむね料理を、美味しく調理に食べましょう。



だんだん目の目が多くなってきてきたら、腹面の脂肪は気持ちと落ちたせいで、腹部膨らみや消化不良など究極のトラブルを引き起しやすいです。そんな季節にオススメなのが、消化機能を助け、疲労を軽減し、身体を温める効果のあるかぼちゃ。顔には体の水分を多く含む作用の肌効果もあります。そんなかぼちゃのレシピをご紹介します！



## かぼちゃとレバーのペースト



### 材料

|               |           |          |
|---------------|-----------|----------|
| かぼちゃ(小)1玉     | 量塩        | 小さじ1/2   |
| レバー100g       |           | (お好みで量減) |
| (下処理用牛乳150mL) | 牛乳        | 200mL    |
| 玉ねぎ1/2玉       | 塩コショウパウダー | 小さじ1/4   |
| んにく1片         | 黒胡椒       | 小さじ1     |

### 作り方

1. 薄切りにしたかぼちゃを、電子レンジで600Wで8分ほど加熱し、つぶせるまで加熱。
2. レバーを先割150mlで薄切し、臭気や脂を取り除く。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて、中火でみじん切りにしたニンニク、玉ねぎ、レバーの順に加え、焦りを控えて火が落ちるまで炒める。
4. 1と2を混ぜ、新しいお湯は牛乳50mlと塩粉を加えてペースト状にする。生姜を入れてさらに混ぜる。

### 栄養成分

100gずつに於いて冷凍保存すれば、いろいろ変換の方ができます。

クマツカ―除パンにのせて、フジキルパウダー1小さじ1/4

ご飯のお供に  
山椒パウダー1小さじ1/4  
シソパウダー1小さじ1/4

糖も控えずに控えてみよう！  
糖は体の水分を多くしてくれる効果があります。天日干しして炒めておやつにも！

### 栄養素 (1食あたり)

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 46kcal | 食物繊維  | 2.7g  |
| たんぱく質 | 4.0g   | 脂     | 2.0mg |
| 水分    | 1.6g   | カルシウム | 36mg  |
| 消化吸収力 | 0.0g   | カリウム  | 44mg  |
| 消化吸収  | 16.0g  | 炭水化物  | 0.4g  |

かぼちゃに含まれるカリウムや食物繊維の糖質的な摂取は、生活習慣病の予防につながります。レバーには鉄、牛乳にはカルシウムが豊富で、子どもの成長に欠かせない成分も豊富です。おとなの胃の弱から、子どものおやつまでいろんな場面で活躍する良食です。

監修: 国立国際医療研究センター・国立国際医療研究センター・国立国際医療研究センター



## みかんカレー

丹波の食材も画のように栄養価を低減させます。肉類・野菜で、食べきれないくらいたくさんあったら必ずおむね料理を、美味しく調理に食べましょう。

## みかんカレー



| 【栄養素(1食分)】 |                 |
|------------|-----------------|
| みかんご飯      | カレー             |
| エネルギー      | 292kcal 154kcal |
| タンパク質      | 5.0g 11.9g      |
| 脂質         | 0.3g 11.0g      |
| 炭水化物       | 66.6g 3.6g      |
| 食塩         | 0.0g 1.6g       |

### 【材料 (8食分)】

|        |          |          |
|--------|----------|----------|
| ★みかんご飯 | ★カレー     |          |
| 米5合    | 豚ひき肉500g | 陳皮16g    |
| 水415ml | たまねぎ中2個  | タミール小さじ1 |

### 【みかんと豚の作り方】

1. 米を研ぐ。
2. 炊飯器にみかんのしぼり汁と水、米をセットする。
3. 陳皮をのせて普通に炊く。

### 【カレーの作り方】

1. マリト油に生姜、ニンニクを加えて香りが出るまで炒めた後、たまねぎを加えて炒める。
2. ひき肉を加えて炒める。
3. トマト、陳皮、スパイスを加えて、塩で味を調える。

### 栄養学的コメント

陳皮を入れることで食物繊維を摂取できる。消化吸収力向上。



## さつまいものはさみ焼き

丹波の食材も画のように栄養価を低減させます。肉類・野菜で、食べきれないくらいたくさんあったら必ずおむね料理を、美味しく調理に食べましょう。



### 栄養学的・薬学的コメント

さつまいもは、生活習慣病発症の予防に効果的なカリウムや食物繊維が豊富です。エビから摂取できるタンパク質とカルシウムは骨の成長に欠かせない栄養素です。

栄養は免疫を高める作用や解血作用、油分は去痰作用、生薬は体を温める作用を持ちます。これらを全て食卓に取り入れて、免疫力を高めましょう！

## さつまいものはさみ焼き

| 栄養素(3個分) |         | 材料(10個分) |        |    |    |
|----------|---------|----------|--------|----|----|
| エネルギー    | 259kcal | さつまいも    | 中3個    | しそ | 2枚 |
| たんぱく質    | 9.0g    | えび       | 125g   | ゆず | 少々 |
| 脂質       | 1.0g    | 片栗粉      | 小さじ1/2 | 塩  | 少々 |
| 炭水化物     | 57.0g   | 生油       | ひとかけ   |    |    |
| 食物繊維     | 4.7g    |          |        |    |    |
| 食塩相当量    | 1.4g    |          |        |    |    |

### 作り方

1. さつまいもを輪切りにして、片栗粉をまぶしておく。
2. えびをみじん切りにして、片栗粉小さじ1/2、みじん切りにした生薬、しそ、ゆず、塩を加える。
3. 輪切りにしたさつまいもにほめる。
4. フライパンで強火で焼く。火が通ったら★を加えて表面を焼く。

# レシピ紹介 ～みかんカレー～

## 【自分で作れる生薬!? 陳皮の作り方】

- ①ミカンの皮をよく洗い、千切りにする。
- ②耐熱皿に並べ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱。焦げないように気を付けながら、乾燥するまで1分ずつ加熱する。





# レシピ紹介 ～みかんカレー～



みかんは冬の定番  
おすそ分け食材！

【栄養素(1食あたり)】

## カレー(1人分)

|         |         |
|---------|---------|
| エネルギー   | 154kcal |
| たんぱく質   | 11.9g   |
| 脂質      | 11.0g   |
| 飽和脂肪酸   | 3.9g    |
| 炭水化物    | 5.6g    |
| 食物繊維相当量 | 1.6g    |
| 食塩相当量   | 1.6g    |

## みかんご飯(1人分)

|         |         |
|---------|---------|
| エネルギー   | 292kcal |
| たんぱく質   | 5.0g    |
| 脂質      | 0.8g    |
| 飽和脂肪酸   | 0.2g    |
| 炭水化物    | 66.6g   |
| 食物繊維相当量 | 0.8g    |
| 食塩相当量   | 0.0g    |

## カレー

- ① サラダ油に生姜、ニンニクを加えて香りに移るまで炒めた後、たまねぎを加えて炒める。
- ② ひき肉を加えて炒める。
- ③ トマト、陳皮、スパイスを加えて、塩で味を調える。

## みかんご飯

- ① 米を研ぐ。
- ② 炊飯器にみかんの絞り汁と水、米をセットする。
- ③ 陳皮をのせて普通に炊く。

## 【材料(8人分)】

### ・カレー

- 豚ひき肉…500g
- たまねぎ…中2個
- ホールトマト…1缶
- 生姜…2かけ
- 陳皮…16g
- ニンニク…7g
- クミン…小さじ1
- コリアンダー…小さじ1
- ターメリック…小さじ1
- 塩…小さじ2

### ・みかんご飯

- 米…5合
- みかん…10個  
(しぼり汁710g)
- 水…415ml
- 陳皮…30g



## 【自分で作れる生薬!? 陳皮の作り方】

- ① ミカンの皮をよく洗い、千切りにする。
- ② 耐熱皿に並べ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱。焦げないように気を付けながら、乾燥するまで1分ずつ加熱する。

# レシピ集の作成

JAグループ鹿児島 × 鹿児島大学  
共同研究事業



鹿児島特産品で作る  
旬の薬膳レシピ集



KADAI\_YAKUZEN2023

アレンジレシピや  
これまでに紹介したレシピは  
Instagramでも見ることができます！

# 北山薬膳プロジェクト

鹿児島大学

- \* 農学部
- \* 医学部

鹿児島女子短期大学

鹿児島県

- \* 鹿児島県農村振興課委託事業

北山地区

- \* 北山地区コミュニティ協議会

# 北山薬膳プロジェクト



大学と連携したまらづくり実践支援

北山地区の皆さんと薬膳を通して交流しましょう

## 薬膳ランチ会 in 北山

日時：2025年1月13日（月）（祝日）

時間：ランチ会 11:30～14:00

場所：始良生活改善センター

北山地区で採れた旬の野菜を使って  
薬膳料理を作ります

みなさんと楽しく薬膳料理を食べながら  
交流しましょう☆



お問合せ：鹿児島大学 地域医療学分野/離島へき地区医療育成センター 綱谷  
TEL：099-275-6898 E-MAIL：am-kagoshima@umin.ac.jp

鹿児島県農村振興課委託事業「大学と連携したまらづくり実践支援」  
始良市北山地区コミュニティ協議会



## 「北山茶屋」復活目指せ

始良市北部の山間部にあり過疎高齢化が進む北山地区では、鹿児島大学と鹿児島女子短大が共同開発した地元産材を生かした薬膳メニューの試食会があった。大学教員・学生や住民約40人が参加。住民は校区コミュニティ協議会が運営していた食堂「北山茶屋」の復活へ思いを新たにしたい。

### 始良 鹿大・鹿女短が薬膳料理開発

農村の活性化を図る事業を県が鹿大に委託。鹿大地域医療学分野の綱谷真理恵准教授が、共同で薬膳メニューを作ったことがある鹿女短側にも声をかけて実現した。



鹿大の活性化を図る事業を県が鹿大に委託。鹿大地域医療学分野の綱谷真理恵准教授が、共同で薬膳メニューを作ったことがある鹿女短側にも声をかけて実現した。

今回のメニューも活用し毎月、地元住民が集まるランチ会を開き、校区外の人を呼び込むイベントや茶屋復活につなげた。試食した協議会の山元英菜会長(66)は「食べ慣れた食材が一層変わったメニューになっておもしろかった」と笑顔。

◎地元住民と大学関係者らが参加した試食会—始良市北山の始良生活改善センター—鹿児島大と鹿児島女子短大が共同開発した薬膳メニュー

# 北山薬膳プロジェクト



# 薬膳メニュー

薬膳コーヒー

～なつめ、陳皮、桂皮、生姜～

山椒香る

小松菜の炊き込みご飯

山芋のすりながし汁 ゆず風味

春菊と陳皮の温白和え

里いものオレンジット風

～黒糖シナモンがけ～

地鶏のきいこん なつめ煮込み

がね

～山椒塩と桂皮塩～

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 673kcal |
| タンパク質 | 26g     |
| 脂質    | 25g     |
| 食物繊維  | 12g     |
| 食塩    | 3.3g    |

# 里いもの生チョコオレンジ風

## 里いも



胃腸に優しく、疲れたときや消化不良のときにオススメ。食物繊維が多く含まれているため、便秘にも効果的です。

## カカオ



気を補い、滞った血を巡らせて、余分な水を排出する働きがあります。精神的に不安で元気が無いときにオススメ。

## 陳皮



気の巡りをよくし、ストレスを発散させる作用があります。胃腸の働きを整える作用もあります。

## 黒糖



身体を温める作用があるため、冷えによる生理痛、寒気などに適しています。不足した血を補い、巡りを良くする働きもあります。

## 桂皮



身体を温め、血を巡らせる働きがあるため、寒い冬にオススメ。多くの漢方薬に使われている香料・生薬です。

## 1個分

|             |      |
|-------------|------|
| 里いも(皮むき)    | 20g  |
| 黒糖(粉)       | 9g   |
| 陳皮(お湯でもどす)  | 3g   |
| 豆乳(もしくは牛乳)  | 20g  |
| ココアパウダー(無糖) | 3g   |
| くず粉+粉寒天     | 1.0g |
| 黒糖(粉・飾り用)   | 1g   |
| シナモン(粉)     | 0.2g |

1. 里芋は皮をむき、よく茹でる。
2. 1の里いもと黒糖をフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜ、お湯で戻した陳皮とくず粉を加えへらなどで混ぜ合わせる。
3. 豆乳とココアパウダー、粉寒天を鍋に入れ、沸騰してから弱火で2分程度よく混ぜる。焦がさないように注意が必要。
4. 3に2を入れ、火を通しながらよく混ぜる。焦がさないように弱火で。
5. バットに移し、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 固まったら人数分にカットし、黒糖とシナモンを混ぜたものをまぶして出来上がり。

ありがとうございました

