



令和7年度 薬膳レシピ集



大洲市食生活改善推進協議会





薬膳レシピ



●もくじ

区分	献立	支部名	主な効能	ページ
主食	ツナとカレーのピラフ	上須戒	疲労回復、食欲増進、ストレス緩和	1
	鮭寿司	三善	血行促進、食欲増進	1
	じゃこと青じその混ぜごはん	田口	貧血予防、免疫力向上、消化促進	2
	さつまいもご飯	八多喜	便通改善、美肌効果、むくみ解消	2
主菜	豚肉と白菜漬のピリ辛煮	肱南	疲労回復、整腸作用	3
	ししゃものチーズ焼き	肱川	血行促進、老化防止	3
	厚揚げと小松菜の炒めもの	南久米	骨粗鬆症予防、免疫力向上	4
	スパニッシュオムレツ	若宮	滋養強壮、疲労回復、老化防止	4
副菜	人参とほうれん草の白和え	五郎	目の機能改善、貧血予防	5
	揚げかぼちゃの甘酢炒め	菅田	疲労回復、冷え性改善	5
	中華春雨サラダ	平野	血行促進、むくみ解消	6
	切干大根のマヨネーズサラダ	平	便通改善、整腸作用、高血圧予防	6
	しいたけのおから炒り煮	大川	整腸作用、免疫力向上	7
	赤大根の酢漬け	豊茂	消化促進、老化防止	7
間食	さつまいもとすだちの茶巾絞り	柴	整腸作用、美肌効果	8
	豆乳プリン	中村	滋養強壮、便通改善、美肌効果	8

薬膳とは、

中国の伝統医学（中医学）に基づき、食材の持つ効能を生かして体調や季節、体質に合わせて食事を調節することで健康維持や病気の予防を目指す食の考え方です。



ツナとカレーのピラフ



◆主な薬膳効能： 疲労回復、食欲増進、ストレス緩和



材料	分量(4人分)
米	3カップ
ツナ缶	1缶
マッシュルーム	12個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2
スライスアーモンド	35g
インゲン豆	5本
バター	大さじ4
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
スー 固形ブイヨン	2個
プ 水	3・1/2カップ

【作り方】

- ① 米は30分前にとぎ、ザルにあげておく。
- ② ツナ缶は油を切り、粗くほぐす。
マッシュルームは縦に4等分に切り、バター(大さじ2)で炒め、塩・こしょうをふる。
スライスアーモンドは炒しておく。
インゲン豆は小口切りにし、ゆでしておく。
- ③ 鍋にバター(大さじ2)を溶かして玉ねぎを炒め、さらに米を加えて炒めたらカレー粉とケチャップを加え混ぜ、炊飯器に移す。
- ④ ③に温めたスープを加え、ツナ缶とマッシュルームをのせて炊き上げる。
- ⑤ 炊きあがったら、スライスアーモンドとインゲン豆を入れ、混ぜ合わせる。

鮭寿司



◆主な薬膳効能： 血行促進、食欲増進



材料	分量(4人分)
米	280g
鮭	2切
卵	2個
きゅうり	2本
〈寿司酢〉	
酢	40cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2
白ごま	適量
ごま油	適量

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② 鮭を焼き、皮と骨を取り除きほぐしておく。
きゅうりは輪切りにして塩(分量外)をふっておく。
卵はごま油で炒り卵にしておく。
- ③ ご飯が炊けたら寿司酢を混ぜて酢飯を作る。
- ④ ③に、ほぐした鮭、炒り卵を加えて混ぜる。
- ⑤ きゅうりの塩を洗って落とし、水気をよく絞ってから④に混ぜる。
- ⑥ 最後に白ごまを入れ、全体を混ぜ合わせる。

じゃこと青じその混ぜごはん

◆主な薬膳効能：貧血予防、免疫力向上、消化促進

材料	分量(4人分)
米	240g
ちりめんじゃこ	大さじ6
青じそ	3～4枚
ごま	大さじ1
ごま油	適量

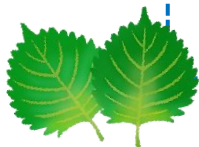
【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② 青じそは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を敷いてごまを炒り、さらにちりめんじゃこを加えて炒める。
- ④ ご飯が炊けたら、②・③を加えて混ぜ合わせる。



【青じそ】

体を温めて発汗を促し、冷えや風邪のひきはじめに効果的です。特に、夏場の冷えに良いとされています。



さつまいもご飯

◆主な薬膳効能：便秘改善、美肌効果、むくみ解消

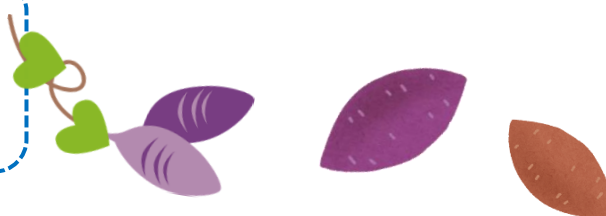
材料	分量(4人分)
米	2合
さつまいも	200g
塩	小さじ1
黒ごま	適量

【作り方】

- ① 米をといで30分程度、浸水する。
- ② さつまいもを洗い、皮ごと1～1.5cmの角切りにして水に浸しておく。(10分程度)
- ③ 炊飯器に米・水・塩を入れて混ぜる。
- ④ 米の上にさつまいもを広げて炊飯する。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、ごまをふる。

【さつまいも】

豊富な食物繊維により便秘を改善し、加熱に強いビタミンCで美容や風邪予防にも役立ちます。



豚肉と白菜漬のピリ辛煮

◆主な薬膳効能： 疲労回復、整腸作用



材料	分量(4人分)
豚もも肉(薄切り)	320g
人参	60g
白菜漬	300g
生姜(薄切り)	1片
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1強
A	だし汁 1カップ
	酒 大さじ2
	醤油 小さじ2

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
人参は皮をむいて千切り、白菜漬は軽く汁気を絞ってざく切り、生姜(薄切り)は千切りにする。
赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、人参・白菜漬・生姜・赤唐辛子を加えて炒める。
- ④ ③にAを加え、さっと煮る。

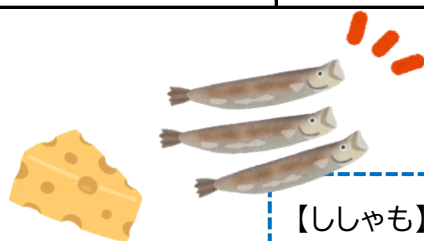
ししゃものチーズ焼き

◆主な薬膳効能： 血行促進、老化防止

材料	分量(4人分)
ししゃも	8尾
玉ねぎ	輪切り4枚
トマト	輪切り4枚
ピザ用チーズ	30g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① トマトに玉ねぎをのせ、塩・こしょうを振る。
- ② 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、①とししゃもを並べ、強火で3分(片面グリルは4分)焼く。
- ③ ②を取り出し、重ねたトマトと玉ねぎにししゃもを2尾ずつのせ、チーズを散らして再び強火で2分(片面グリルは3分)焼く。



【ししゃも】

DHA・EPAが豊富であるため、シワやたるみの予防につながります。

厚揚げと小松菜の炒めもの

◆主な薬膳効能：骨粗鬆症予防、免疫力向上



材料	分量(4人分)
厚揚げ	2枚
小松菜	3束
きのこ	160g
玉ねぎ	2個
油	適量
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
酒	大さじ2

【作り方】

- ① きのこは石づきを取り除き、食べやすい大きさに分ける。
- ② 玉ねぎと小松菜は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 厚揚げは、1cm幅程度に切る。
- ④ 玉ねぎは時間短縮のため、レンジで加熱する。
- ⑤ 鍋に油を敷き、厚揚げ・きのこ・玉ねぎ・小松菜を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に全ての調味料を入れ、5分程度フタをして煮る。 ※お好みで、テンメンジャンを入れてもよい。

スパニッシュオムレツ

◆主な薬膳効能：滋養強壮、疲労回復、老化防止



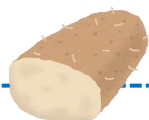
材料	分量(4人分)
卵	3個
長いも	150g
玉ねぎ	100g
人参	100g
ベーコン	50g
オリーブオイル	大さじ2

【作り方】

- ① 長いもと人参は千切り、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅程度に切る。
- ② 卵をボウルに割ってよく混ぜておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルと玉ねぎを入れ、あめ色になるまでよく炒めたらベーコンを加えてさらに炒める。
- ④ ③に人参と長いもを加え、フタをして5分程度蒸し焼きにしたら全体を混ぜ、さらに弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に火が通ったら卵を流し入れて全体を混ぜ合わせ、卵が半熟くらいまで固まったらフタをして、3分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ 火を消した後、そのままフタをして5分蒸す。

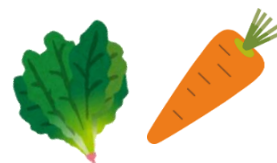
【長いも】

独特のぬめり成分が胃腸の粘膜を保護し、胃腸の働きを高めます。



人参とほうれん草の白和え

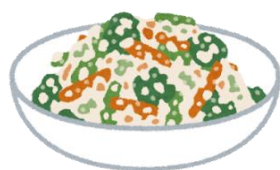
◆主な薬膳効能：目の機能改善、貧血予防



材料	分量(4人分)
木綿豆腐	150g
人参	150g
ほうれん草	50g
いりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
塩	少々

【作り方】

- ① いりごまをする。
- ② 人参は約3cmの細切りにしてゆでる。
- ③ ほうれん草はゆでて水にさらし、約3cmの長さに切って絞る。
- ④ 豆腐は熱湯でゆでて水気を絞り、ごまを加えてすり混ぜる。
- ⑤ ④に砂糖と塩を入れ、味をととのえる。
- ⑥ ⑤に、人参・ほうれん草を加え、全体を和える。



揚げかぼちゃの甘酢炒め

◆主な薬膳効能：疲労回復、冷え性改善



材料	分量(4人分)
かぼちゃ	200g
揚げ油	適量
豚肉(細切れ)	100g
酒	大さじ1/4
みりん	大さじ1/4
醤油	大さじ1/4
片栗粉	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1・1/2
酢	大さじ2
A 酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
水	大さじ1
油	大さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、7～8mm厚さに切ってから半分の長さに切る。
- ② 豚肉はボウルに入れ、調味料と合わせておく。
- ③ フライパンに揚げ油を深さ2cm程度入れて170℃に熱し、かぼちゃを入れる。時々返しながらカリッとするまで3～4分揚げ、油を切る。
- ④ 別のフライパンに油を熱し、②の豚肉をほぐし入れて色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④にAを回し入れ、煮汁がなくなるまで炒める。

中華春雨サラダ

◆主な薬膳効能： 血行促進、むくみ解消



材料	分量(4人分)
春雨(乾燥)	40～50g
きゅうり	1本
卵	1個
ハム	4枚
A	醤油
	酢
	ごま油
	鶏がらスープの素
	白いりごま
	分量(4人分)
	大さじ1弱
	大さじ1弱
	大さじ1弱
	小さじ1/2
	適量

【作り方】

- ① 薄焼き卵を作っておく。
- ② きゅうり・薄焼き卵・ハムは千切りにする。
- ③ 春雨は商品の指示通りに戻し、食べやすい長さにカットする。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ ボウルに①・②・③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にごまを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分味をなじませる。



切干大根のマヨネーズサラダ

◆主な薬膳効能： 便秘改善、整腸作用、高血圧予防

材料	分量(4人分)
切干大根	30g
きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
いりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

- ① 切干大根は洗ってほぐし、水に10分浸しておく。
- ② きゅうりは斜め千切りにして、塩をふってもみ込み、しんなりするまで置いておく。
- ③ ボウルにマヨネーズ、水気を絞った①・②・ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。



【切干大根】

カリウムが多く含まれており、塩分の排出を促してむくみを軽減したり高血圧を予防します。
また、肺を潤す作用があり、咳や喉の炎症を鎮める効果があります。

しいたけのおから炒り煮

◆主な薬膳効能： 整腸作用、免疫力向上



材料		分量(4人分)
A	生しいたけ	2枚
	おから	125g
	長ねぎ	1/2本
	竹輪	小2本
	ゆで大豆	60g
	油	大さじ1
	だし汁	250cc
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1弱
酢	小さじ1/2	
	塩	少々

【作り方】

- ① しいたけは軸を取り除いて薄切りにする。
長ねぎと竹輪は小口切りにする。
大豆は汁気を切る。
- ② フライパンに油を熱し、しいたけ・長ねぎを炒め、香りが出たらおからを加えて更に炒める。
- ③ Aを加えて煮立たせ、フタをして3分程度煮る。
- ④ ③に竹輪と大豆を加え、混ぜながら3～4分煮て火を通す。

【おから】

胃腸の機能を整え、食欲不振、胃もたれ、お腹の張りなどの改善に役立ちます。

赤大根の酢漬け

◆主な薬膳効能： 消化促進、老化防止

材料	分量(4人分)	
赤大根	160g	
生姜	8g	
A	だし汁	50cc
	醤油	小さじ1
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
白ごま	少々	

【作り方】

- ① 大根は千切りにして塩(分量外)ひとつまみを入れてもみ、水気を絞る。
生姜も千切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、一晚漬ける。
- ③ 器に盛り付けたら、ごまをまぶす。



※ 酢を混ぜることで、きれいに発色します。

さつまいもとすだちの茶巾絞り

◆主な薬膳効能：整腸作用、美肌効果



材料	分量(4個分)
さつまいも	1本(150g)
塩	小さじ1/4
すだち	2個
きび砂糖	小さじ2

【作り方】

- ① さつまいもの皮をはぎ、輪切りにする。
すだちはスライスする。
- ② 鍋にさつまいも・塩・すだち1個分を入れ、
そこに、ひたひたになるよう水を入れ、フタを
して弱火でゆでる。
- ③ ②を取り出してつぶし、きび砂糖を加えて
混ぜる。
- ④ ラップで茶巾絞りにし、残りのすだちを上
にのせる。

【すだち】

爽やかな香りが「気」の巡りを
スムーズにし、ストレスやイラ
イラの緩和や停滞による肩こり
を改善します。



豆乳プリン

◆主な薬膳効能：滋養強壮、便秘改善、美肌効果



材料	分量(4個分)
豆乳	300cc
ゼラチン	5g
水	30cc
黒砂糖(粉)	80g
水	80cc
きな粉	15g
黒豆(煮豆)	8~12粒

【作り方】

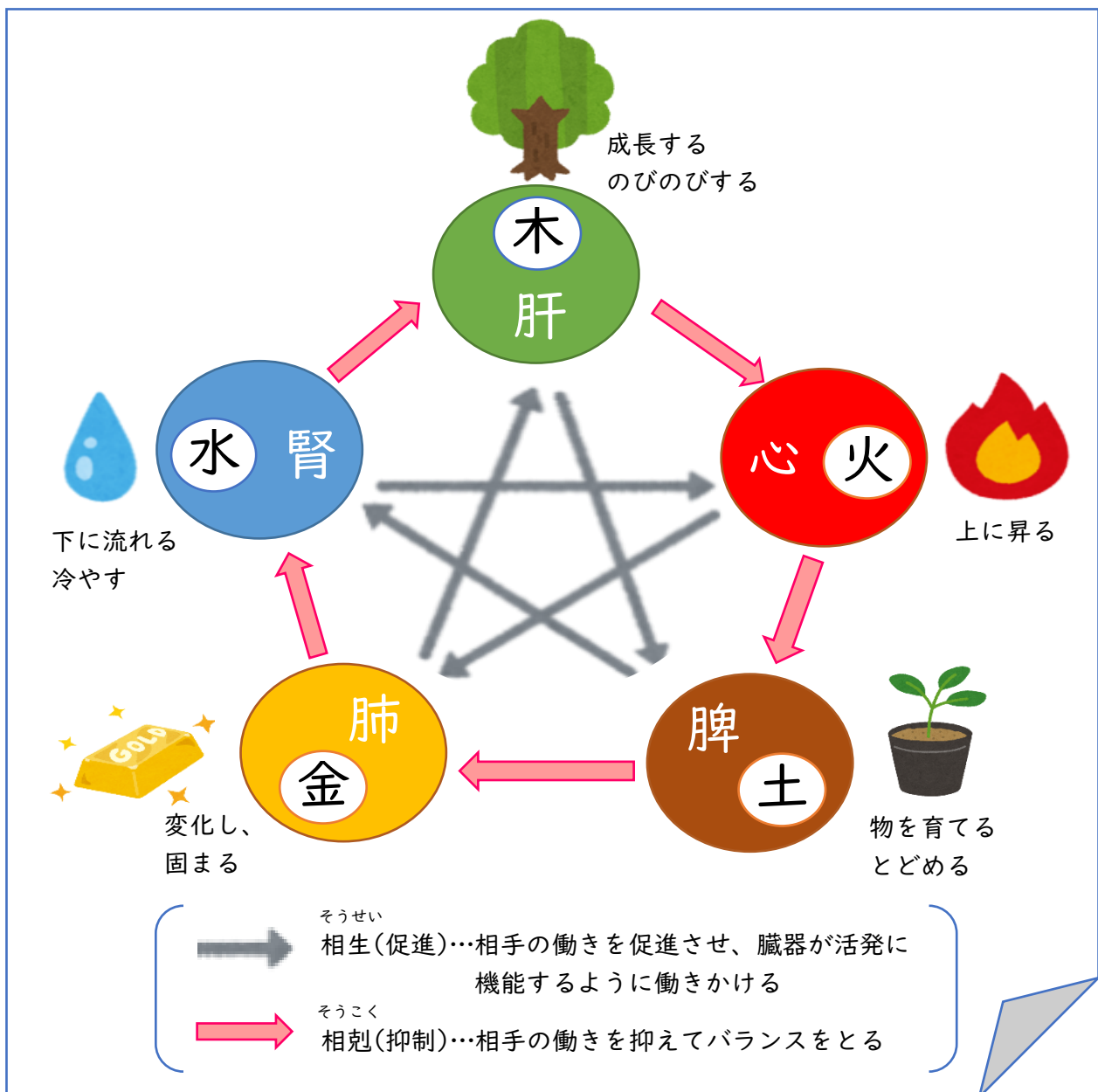
- ① ゼラチンを水にふり入れて混ぜ、5分ほど
おく。
- ② 小鍋に豆乳を入れて火にかけ、沸騰寸前で
火からおろし①を入れて溶かす。
- ③ 粗熱が取れたら容器に流し入れ、冷蔵庫で
冷やし固める。
- ④ 別の小鍋に黒砂糖と水を入れて中火で溶かし、
少し煮詰めて黒蜜を作る。
- ⑤ ③が固まったら黒蜜をかけ、その上にきな粉
をふって黒豆をのせる。

※ きな粉と黒豆はお好みで！

【自然界を5つに分類する考え方：五行】

薬膳で基本となる考え方に「五行」があります。五行とは、自然界に存在する物質を「木・火・土・金・水」の5つの性質に分けたものです。

五行は互いにバランスを維持しているため、どれかが強くても弱くてもいけません。



《五臓の役割》

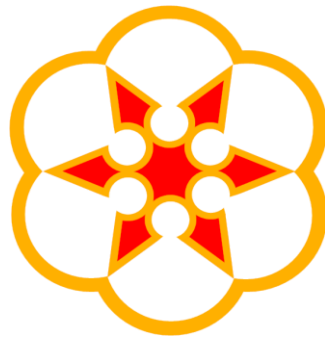
- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 肝 気や血の流れなどをコントロールしている | 肺 呼吸機能をコントロールしている |
| 心 五臓をコントロールしている | 腎 体内の水分代謝などをコントロールしている |
| 脾 消化吸収機能をコントロールしている | |

食生活改善推進員

愛称は ヘルスメイト！

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。

豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めています。



シンボルマーク

●● 食生活改善推進員は食育アドバイザー ●●

平成17年「食育基本法」が施行されたことから、
食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として
「食育アドバイザー」を併名されました。
子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる
食育活動にとりくみ、食事バランスガイドの普及・地産地消・
郷土料理や行事食の継承などの大きな視点から食育を捉え、
健康づくり活動を進めています。