

ベビ待ち、妊活中の方おすすめレシピ

食事は、薬。サツマ薬局は、医食同源をすすめます。医食同源とは、"食事と医療（薬）はもともと同じで、健康維持に欠かせない"という東洋医学の考え方です。その考え方をもとに、季節の食材をたっぷり使ったベビ待ち、妊活中の方おすすめレシピを紹介します。漢方のサツマ薬局スタッフ 栄養士さんが考えたレシピです。

今回ご紹介させていただきますレシピは、参鶏湯（サムゲタン）風の栄養たっぷりの薬膳スープを妊活中の方用にアレンジしました。寒い冬、薬膳スープを飲んで身体の中からポカポカになりましょう。



■ 基本の材料（2～3人分）

- ・手羽元(または手羽先)・・・ 5本～10本くらい
- ・長ネギ・・・・・・・・・・・・ 2本 3～5cmくらい
- ・ニンニク・・・・・・・・・・・・ 1～3かけ
- ・ショウガ・・・・・・・・・・・・ 1～3かけ
- ・黒きくらげ・・・・・・・・・・・・ 2～3枚
- ・干しなつめ(あれば)・・・・ 3～5個
- ・ぎんなん(あれば)・・・・ 3～5個
- ・鶏がらスープの素・・・・ 小さじ2
- ・もち米・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・水・・・・・・・・・・・・ 5カップ
- ・あらびき胡椒・・・・・・・・ 少々
- ・塩・・・・・・・・・・・・ 少々
- ・酒・・・・・・・・・・・・ 少々
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・ 大さじ2



参鶏湯（サムゲタン）風薬膳スープ

■ 作り方

- 1、長ネギは2～3cmの長さに、ショウガはスライス状に切ります。にんにくは皮をむきます。
- 2、厚手の鍋にごま油を引き、しょうがとにんにくを入れて香りを出す。
- 3、水と残りの材料を入れて沸騰するまで中火で煮て、軽くあく取りをして鶏がらスープを入れ、弱火で20～30分煮込みます。コトコト煮ることによってコラーゲンもでてうま味もでます。
- 4、お好みで茹でたほうれん草や小松菜をトッピング。

- ※ 最後にもち米や白米での雑炊もオススメです。
- ※ 味が薄いと感じたら、塩、コショウ、ポン酢、しょうゆなど加えてください。

冷えは、妊活にとって大敵

「冷え」は血流の悪さにつながり、血流の悪さは、子宮や卵巣環境の悪化につながります。卵巣は排卵するように指令を出すホルモンが出るところですので、血行が悪いとそのホルモンバランスが悪くなります。排卵障害の原因にもなります。また卵巣は妊娠を成立させるために必要な黄体ホルモンも出す機能を持っていますが、これも冷えによって血行不良になりホルモンが十分にでない子宮内膜が薄くなって着床に問題がでるかもしれません。

女性にとって冷えというのは本当によくないことだらけです。



干しなつめ

ホルモンのバランスを整えてくれるなつめは、やさしい甘みで女性にぴったりのフルーツ。漢方等でも重宝され、特に乾燥したなつめは大棗(たいそう)ともいい、血のめぐりや疲労回復に効果があるといわれています。ビタミンCや鉄分、カルシウムも豊富で、婦人科系疾患にも良いとされているほか、不眠症予防、花粉症予防としても注目されています。妊娠を希望する妊活中にとってもおすすめです。

〔ウチダ和漢薬〕ナツメ(大棗)片 500g 中国産〔食品〕
4,644円(税込)

※こちらのナツメは、乾燥したものになります。

黒きくらげ

鉄分・カリウム・葉酸を豊富に含むキクラゲは造血作用に優れています。女性に多い貧血・鉄欠乏性貧血の予防改善に役立ちますし、レバーやヒジキほどクセの無い味なのでレシピにも取り入れ安いです。また独特のプルプルした食感の元になっているゼラチン質=膠(ニカワ)質には肌に水分を与え乾燥肌の改善に効果が期待できるとも言われています



〔ムソー〕黒きくらげ(18g) 5セット
751円(税込)

寒い季節は、中からポカポカ♪

鶏手羽、しょうが、干しなつめなどと一緒に似たスープは、冷え性を改善し、免疫力や代謝機能も向上します。血のめぐりをよくし体を温める食材と体をつくる食材と一緒に摂れ、妊娠しやすい体づくりに役立ちます。仕事や日々の生活で忙しい女性やプレママにとって、おいしい料理で精神的にもリラックスすることはいいことですね。また、イミダペプチドという疲労回復に役立つ成分も豊富に含まれています。これは、連続した長時間運動を行う生物の筋肉部分に含まれているアミノ酸結合体で、高い抗酸化作用等さまざまな作用が期待されています。さらに、鶏むね肉は、アンセリンとカルノシンという活性ペプチドが豊富で、これらは活性酸素の害から体を防御してくれる効果があります。特にカルノシンは白内障の予防に、アンセリンは脳の活性化に有効です。不妊治療と同時に賢い赤ちゃんを作るのにもいい食材と言えるでしょう。

