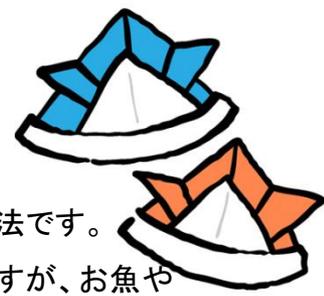


# おひさまだより 5月



春の気候もすっかり落ち着き、いよいよ  
ゴールデンウィークですね！

今年のゴールデンウィークはお休みが比較的長い  
ので、遠出される方も多いのではないのでしょうか？

5月は新しい環境になって1ヵ月が経ち、環境や気持ちの変化  
が大きかったりストレスをかかえ、体が疲れてしまいがち。

ドッと疲れを感じたり、なぜか日々イライラしたり・・・。

イライラしている時、薬膳でお勧めしている食材としては  
香味野菜⇒セロリ、春菊、ニラ、ねぎ、しょうが、三つ葉、  
ミントなど

貝類 ⇒あさり、しじみ、はまぐり

柑橘系⇒レモン、みかん、オレンジ、グレープフルーツ  
などがあります。良い香りのお花もおススメです。

⇒バラ・ジャスミン、菖蒲、菊花

カーとなることを頭にくる！！と言いますが、人がイライラする  
時は気の流れが上に向かうので、血も上に向かってしまって、  
まさに「頭に血が上る」という状態になります。そうすると、目が  
充血したり、頭が痛くなることも・・・。

こんな時にイライラやムカムカを取り除いてくれる食材を食事に  
取り入れたり、花の香りでリフレッシュ出来たら良いですね！

お花の香りはアロマを利用しても良いですし、  
ハーブティなどのお茶として飲むことも良い方法です。  
柑橘系の食品は、そのまま食べるのも良いですが、お魚や  
お肉に絞って召し上がってみてはいかがでしょうか。

また、今の時期、潮干狩りで貝類を採りに行くのも良いかも  
しれません。

せっかくの深緑の季節なので、気分よく過ごせるように、イラ  
イラや体調不良を少しでも改善できる生活を送ってください。  
また、最近よく、たけのこを見かけます。下処理は少し大変  
ですが、旬のたけのこも是非お召し上がりくださいね！

## たけのこ野菜の千ジャオローズ風

### <材料>

たけのこ100g  
もやし 1/2袋  
パプリカ1/2個  
ピーマン1個  
ごま油 大2  
無添加コンソメ 小1  
甜面醤 大1  
オイスターソース 大1  
醤油・塩 適宜



### <作り方>

- ①野菜は短冊切り又はスライスし、  
タケノコは下処理しておく。  
フライパンにごま油をひく。
- ②①でカットした野菜を強火で  
炒めて、ある程度火が通ったら  
コンソメ、甜面醤、オイスター  
ソースを入れて味付けする。
- ③醤油や塩で味を調えたら  
出来上り♪

