



5月の主な行事

- | | |
|------------|---------------|
| 2日 : 八十八夜 | 12日 : 看護の日 |
| 3日 : 憲法記念日 | 14日 : 母の日 |
| 4日 : みどりの日 | 16日 : 旅の日 |
| 5日 : こどもの日 | 24日 : ゴルフ場記念日 |
| | 31日 : 世界禁煙デー |



桜が咲く頃になると調子が悪い…そんな人におすすめのかんたん薬膳

このところ例年よりも寒い日が続きましたが、4月になり、ようやく春が本番を迎えようとしています。この季節になると木々は芽を出し、花はつぼみを膨らませて開き、動物は冬眠から目覚めて土の中からはい出てくるように。あらゆる生命が、上へ上へと向かって動き出します。

料理研究家で国際薬膳調理師の坂井美穂さんによれば、こうした自然現象から、東洋医学では「春は生命のエネルギーが下から上に向かう季節」と考えるそうです。人間の体の中でも同様にエネルギー（気）が上に向かう現象が現れやすく、そのためこの時期は頭部の変調を感じやすいとか。

「春の陽気の影響を受けると、冬の間にこもっていた体内のエネルギーが一気に上がりやすくなるため、めまいや耳鳴り、充血、頭痛、イライラといった頭部周辺の悩みを感じやすくなるのです」（坂井美穂さん）

こうした変調を予防するためにおすすめなのは、体内のエネルギーが上昇しすぎるのを和らげてくれる食材。代表的なものに、タケノコ、フキノトウ、菜の花、ウド、タラの芽、セリなどの春の新芽野菜が挙げられるそう。「新芽野菜には苦みが含まれますが、この苦みが体内のエネルギーが上がりすぎるのを防いでくれます」と、坂井さんは解説します。

では実際に、体のエネルギー上昇による不調を予防する薬膳レシピを、坂井さんにご紹介いたしましょう。

タケノコのポタージュ

◎材料(2人分)

タケノコ(下処理済み)100g/タマネギ 100g/水 300cc/豆乳 大1/白みそ 大1/コンソメ 小1/塩コショウ 少々/オリーブオイル 大1/山椒 適量

◎作り方

- ①タマネギを薄くスライスし、タケノコを小さめに切る。
- ②鍋にオリーブオイルをひいてタマネギを炒め、しんなりしたらタケノコを入れてさらに炒める。
- ③火が通ったら水とコンソメを入れ、ふたをして5分ほど煮る。
- ④粗熱を取ったらミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻し入れる。
- ⑤豆乳を入れて温め、塩コショウをして味をととのえる。
- ⑥器に盛りつけ、オリーブオイルと山椒を入れる。



タケノコは体の熱を冷ます食材なので、温める働きがある山椒と組み合わせると、冷えを防ぐことができます。春の旬をおいしくいただき、不調を予防してみてください。

以上

監修：坂井美穂

料理研究家 国際薬膳調理師 国際食学協会特別講師

フレンチ薬膳プロデューサー、野菜ソムリエ。麻布十番「フレンチ薬膳シェルヴサカイ」オーナー。2006年に拠点を日本からパリに移し、モデルとしてパリコレクションなどのショーを中心に活動。現在はフレンチ薬膳プロデューサーとして、体の内側からあふれる美しさや健康を追求したさまざまなサービスを提案。料理教室やレストランとのコラボレーションイベント・数多くのレシピ提供・商品開発に携わる。テレビ出演等のメディア活動も精力的に展開中。著書に『かんたんフレンチ薬膳 体の内面から美しくなるレシピ58』（主婦と生活社）。

<http://www.french-yakuzen.com/>

安全運転アドバイス

不慣れな車編

自分の車でなく、知人の車やレンタカーを借りて運転するなど、いつもと違う不慣れな車を運転する場合があります。不慣れな車では、事故を起こす危険性が高くなります。どのような注意が必要でしょうか？



走行前にすべきこと

不慣れな車では、その車の特徴を把握することが大切です。運転席に座ったら、まず次のことを確認しましょう。

その1

シート・ミラー類の調整をする

走行中にシートの調整をしたり、ルームミラー・サイドミラーの調整することは危険です。走行前に済ませましょう。

その2

車の大きさ(幅・長さなど)を確認する

その車の幅や長さ、高さなどの車両感覚をつかみましょう。

その3

視界や死角を確認する

前方・左右・後方を実際に見てみましょう。後方はルームミラー・サイドミラーでも見てください。

その4

車の操作方法などを確認する

アクセル、ブレーキ、灯火類点灯、ワイパー作動、カーナビなどの操作方法を一度確認しましょう。カーナビの設定は走行前におこなってください。



スタートしてから

その1

スタート後、しばらくは慣らし運転

スタートしてからしばらくの間は、その車に慣れるまで慣らし運転をします。

その2

ハンドル・アクセル・ブレーキの特性、車両感覚・死角などを確認する

慣らし運転の間に、その車のハンドル・ブレーキ・アクセルの特性や、車両感覚・死角などをもう一度確認します。

その3

常にゆとりをもった運転を心がける

ある程度慣れたとしても、スピードは控えめ、ブレーキは早めに、車間距離は余裕を持って運転しましょう。



その他

その1

全く違うタイプの車は特に注意が必要

普段セダンタイプの車に乗っている方が、トラックやワンボックス車を運転する場合などは、特に注意してください。

引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社
岩手支店 盛岡支社
〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-3-10
七十七日生盛岡ビル 8F
TEL 019-622-3135

取扱代理店 株式会社コスモほけんサービス
【本店】 〒028-6302 岩手県九戸郡軽米町軽米8-79-2
TEL 0195-46-4023
【二戸店】 〒028-6101 岩手県二戸市福岡字下町8
TEL 0195-43-3733