

# 夏バテ予防の薬膳デザート

かぼちゃとバナナの濃厚プリン



## ～張先生の薬膳豆知識～

- ★かぼちゃ★ 甘味、温性、補気（エネルギーを補う）、  
健脾（胃腸の機能を健やかにする）
- ★牛乳★ 甘味、平性、気血を補う  
生津（体内の必要な水分を生じさせる）
- ★バナナ★ 甘味、寒性、清熱（体を冷やす）  
潤腸（腸を潤い、便通を良くする）

Viridian人気イベント中医学食育講座

張先生おすすめ簡単薬膳レシピです♪

### 材料(4カップ分)

かぼちゃのスープ	1袋
牛乳	300ml
完熟バナナ	1本(正味150g位)
ゼラチン	10g
お湯(80℃前後)	100ml

お子様のおやつにも  
おすすめ



### 作り方

- ① かぼちゃのスープ・牛乳・皮をむいたバナナをミキサーにかける。
- ② 容器にお湯を入れ、ゼラチンを加えて溶けるまでよくかき混ぜる。
- ③ ①と②をよく混ぜる。
- ④ 器に③を入れる。冷蔵庫に入れて冷やし固める。

### ～張先生プロフィール～

中醫師。1993年来日。中医食養薬膳学にも精通し、日本中医食養学会、東京都栄養士学会、横浜薬膳研究会等でご活躍。

# 夏バテ予防の薬膳デザート

## トマトとバナナのヨーグルト



### ～張先生の薬膳豆知識～

- ★バナナ★ 甘味、寒性、清熱（体を冷やす）  
潤腸（腸を潤い、便通を良くする）
- ★トマト★ 甘・酸味、涼性、清熱（体を冷やす）  
生津（体内の必要な水分を生じさせる）  
健胃消食（胃を健やかにし、消化を促す）
- ★ヨーグルト★ 酸・甘味、平性、気血を補う  
生津（体内の必要な水分を生じさせる）  
整腸通便

Viridian人気イベント中医学食育講座

張先生おすすめ簡単薬膳レシピです♪

### 材料(4カップ分)

- 完熟バナナ 1本(正味150g位)
- トマトのスープ 1袋(完熟トマト1個でも可)
- プレーンヨーグルト 200g

ヨーグルトの爽やかな酸味と、バナナの濃厚な甘さがマッチ♪



### 作り方

- ① バナナは皮を剥き、段切りにして、ミキサーに入れ、トマトスープを加える。
- ② ①にヨーグルトを加え、ミキサーをかける。
- ③ 器に②を注ぎ入れる。

### ～張先生プロフィール～

中醫師。1993年来日。中医食養薬膳学にも精通し、日本中医食養学会、東京都栄養士学会、横浜薬膳研究会等でご活躍。

# 夏バテ予防の薬膳デザート

## 桃とトマトのゼリー



### ～張先生の薬膳豆知識～

- ★桃★ 甘・酸味、温性、益気（エネルギーを補う）  
養陰生津（体内の栄養物質と体液を補充すること）
- ★トマト★ 甘・酸味、涼性、清熱（体を冷やす）  
生津（体内の必要な水分を生じさせる）  
健胃消食（胃を健やかにし、消化を促す）

Viridian人気イベント中医学食育講座

張先生おすすめ簡単薬膳レシピです♪

#### 材料(4カップ分)

黄桃缶詰	1個
ゼラチン	5g
ミニトマト	2個
ミント（あれば）	適量
お湯（80℃前後）	50ml

ひんやり夏の  
デザートに  
ぴったり♪



#### 作り方

- ① 容器にお湯を入れ、ゼラチンを加えて溶けるまで、よくかき混ぜる。缶詰のシロップを加えて混ぜ合わせる。
- ② 器に缶詰の黄桃を2つ割りのまま入れる。ミニトマトを半分に切り、②黄桃の種のところに載せる。
- ③ ①を③の器に加えて冷蔵庫に入れて冷やし固める。

#### ～張先生プロフィール～

中医師。1993年来日。中医食養薬膳学にも精通し、日本中医食養学会、東京都栄養士学会、横浜薬膳研究会等でご活躍。