

## REISM STANDの「ゆる薬膳」メニューを監修する星さんオススメ この時期の正月ボケ・花粉症対策に食べたい食材とは

1月：年末年始の暴飲暴食で疲れた胃腸を労わる！七草粥を食べ忘れたら〇〇を食べるべし！  
2月：季節の変わり目、2月はストレスがたまる。花粉も飛び始めるこの時期はバランス良く食材を！

～さらに深く学べる「薬膳ワークショップ」が1月19日(日)16時より開催～

リズム株式会社が運営する、REISMのリノベーション空間を再現したカフェ「REISM STAND（リズム スタンド）」は、REISMの価値や世界観を共有し、「自分らしく、賢く東京で暮らしたい」と思っている多くのヒトたちへ向けたオープンコミュニティカフェ&ダイニングです。

これまで、東京に暮らす人々が心身ともにほっとできるおふくろ料理を提供してきたREISM STANDでは、普段の食事から“手軽に”“ゆるく”薬膳を取り入れてほしいという考えから、「ゆる薬膳」と称し、すべてのメニューに薬膳知識を活用しています。専門的な知識が必要で難しいと思われがちな薬膳料理ですが、旬の野菜や、季節特有の身体の変化に合わせた料理は立派な薬膳料理。

今回は、REISM STANDのメニューを監修する薬膳アドバイザー・星宏美さんがオススメする「ゆる薬膳」知識を活かした「正月ボケ・花粉症対策に食べたい食材」をREISM STANDで提供する料理と合わせてご紹介します。



### 1月

## 年末年始の暴飲暴食で疲れた胃腸を労わる！ 七草粥を食べ忘れたら〇〇を食べるべし！

立て続けの忘年会やお正月、新年会など、つい暴飲暴食をしがちな年末年始。なかなか正月ボケから抜け出せず、元気が出ない、胃腸の調子が悪い、という方も多いのではないのでしょうか。この時期に『七草粥』を食べるのは、デトックスや胃腸の調子を整える効果があり、正月明けの不調にピットリだからです。そんな『七草粥』を食べ忘れた、という方も必見の、今食べるべきおすすめ食材を紹介します。

### ・エビ

年始はさらに冷え込む時期です。冷え・むくみをやわらげ、元気を出してくれる食材としてオススメなのは「エビ」。長いひげや曲がった腰が長生きをした人間を象徴するとして長寿を祈るためにおせち料理には欠かせない「エビ」ですが、新年に体調を整えてくれる作用もあるんです。

### 【REISM STAND提供メニュー】



甘酢あん絡むシーチキンと桜エビを  
混ぜ込んだ玉子焼き(税込630円)

### ・大根

胃腸の疲れを感じている人に食べてほしい食材は「大根」です。消化を助けてくれるだけでなく、熱を取る作用もあります。年末年始はいつも以上に食べ過ぎてしまう日が続き、それが習慣化してしまうと、食べても食べても空腹感を感じてしまいます。空腹を感じる状態が続くと、胃は熱をもってしまうため、消化を助け、熱を取る大根は、正月明けにぴったりの食材です。大根を手軽に取り入れるメニューとして、胃腸を整える味噌と一緒に食べる大根のお味噌汁や、おかずに添える大根おろしもオススメです。



しみみ甘辛の豚バラ大根(税込700円)

# 季節の変わり目の2月はストレスがたまりやすい！ 花粉対策にはバランス良く食材をとることがオススメ

暦上では春は2月から。1月は、冷えやむくみ対策の食材を多くとることがオススメです。季節の変わり目である2月は、気温の変化も激しいことや、ほこり・花粉の影響で心身ともにストレスがたまりがち。ストレスやイライラを解消する食材をとり、春を気持ちよく迎えましょう。また、花粉症に効果的な食材も紹介します。

## ストレスを取り除く

### ・ニラ

環境の変化からくるストレス・イライラを取り除くのは「ニラ」などの緑の野菜。まだまだ気温が低い2月に、チヂミやレバニラなどを温かいメニューを楽しみましょう。その他にもキャベツ、春菊、セロリ、パセリなどもストレスを取り除くのにオススメです。

### 【REISM STAND提供メニュー】



もちもち食感がクセになるニラたっぷり納豆チヂミ  
(税込580円)

## 花粉症に効果

### ・たまねぎ ・サーモン ・しらす

花粉症は様々な要素が原因となって引き起こされるため、呼吸を整え肺の動きを助ける食材、消化を助ける食材、疲れを癒す食材をバランスよくとることが大切です。「たまねぎ」は、呼吸を整え、肺の動きを助ける食材として、サラダにしたり和え物にしたりと様々なレパートリーで取り入れることができます。また、消化を助ける食材としてオススメするのは焼いても生でも楽しめる「サーモン」。水分代謝をあげ、疲れを癒す効果のある「しらす」も積極的に取り入れたい食材です。

### 【REISM STAND提供メニュー】



喉に優しい食材たっぷり見て楽しい色どりサラダ  
～玉ねぎと人参の温活ドレッシング～(税込700円)



えのき入り和風あんかけがポイントの  
サーモンのムニエル(税込780円)



ごま油香る釜揚げしらす丼  
(税込580円)

## ◆さらに詳しく学びたい方へ！薬膳ワークショップ開催！

1月19日(日)にREISM STANDにて薬膳ワークショップを開催します。当日は、体質チェックをし、一つ一つの料理に薬膳の効能を持たせたREISM STANDの料理の中から自身の体調に合わせたプレートを作ります。冷え性や花粉症、胃腸の働きなど身体に負担がかかり始めるこの時期。早めに身体と向き合うと症状を抑えることもできちゃいます。薬膳について学びながら、身体に良い食事とお酒を楽しみませんか？

- ・日時 : 1月19日(日) 16:00-20:00  
※ワークショップは17:30まで、その後懇親会となります。
- ・場所 : REISM STAND(東京都渋谷区鶯谷町6-6 グリーンハイツ鶯谷2F)
- ・参加費 : 4,000円
- ・講師 : 星宏美さん
- ・詳細 : <https://www.re-ism.jp/workshop/>



## ◆REISM STAND 概要

所在地 : 〒150-0032 東京都渋谷区鶯谷町6-6 グリーンハイツ鶯谷2F  
電話番号 : 03-6861-6670  
アクセス : JR山手線『渋谷』駅 南改札 西口 徒歩7分  
東急東横線『代官山』駅 北口 徒歩11分  
営業時間 : 11:00-23:00



《本件に関するお問い合わせ先》

REISM PR事務局(サニーサイドアップ内) 担当 : 山口 (070-1639-9628)、鶴園、福島  
TEL : 03-6894-3251 FAX : 03-5413-3050 E-mail : reism@ssu.co.jp