

2025年4月23日 議事録

出席者：吉田、山口、星野、茂島、山本、藤（敬称略）

1. リーダー会議（2025.3.19）の報告

- ・構成に関する意見が多数出たため、各チームで構成案を出してもらう
⇒薬膳のひみつのコンセプトは考慮してほしいという先生の意向あり

【薬膳のひみつのコンセプト】

- 日本のどの家庭でも一冊は備えてほしい食養生の本
- 家庭の職位的な存在、気づきを与える本
- キッチンにおいて、主婦が日々参考にする本
- 単なる食の方法論だけではなく、その奥にある原理と、改善案の中でも心、意識、

生活習慣の提案

- 体調の状態を知り、正しく食材を生かすようになる
- ・出版時期を10月→来春に延期検討（季節の食材も考慮して1年がかりで制作）
- ・企画書はあくまでたたき台
- ・冊数は問わない ……その他リーダー会議議事録参照

2. チーム会議

- ・メニューから入る本は先生の目指す方向性と違うのでは？
- ・先生のやりたいことと思いがどこにあるのか？
- ・先生が伝えたい本質とは？
- ・本質をどうやって知り、習慣化していくのか？その方法論は？
- ・チームとして話し合う前に、各自、大雑把でもいいので構成を考える
- ・イノベーター理論に当てはめ、その行動特徴から購入ターゲットを分析
- ・本を購入する人の8割は本を買って得た気分が欲しい（気虚や血虚なんて関係ないと思う人も一定数いる）という視点
- ・構成を考える前提として、それぞれ得手不得手があるので、企画案を考えるのか、レシピを考えるのか。得意な分野からのアプローチを試みてもいいのでは？
- ・どのレベルの本を作るのか
- ・辞書的な書籍にするのか、ただのレシピ本にするのか

3. チーム1の方向性と課題

- ① ただのレシピ本を作ることには抵抗がある（既にある本やムック本との差別化をはかる）
- ② 尹イズムを継承した本を作りたい（あわよくば学院のテキストにもなるような）
- ③ 先生の企画案をたたき台として、様々な角度からアイデアを出し合う
- ④ アイデアの一環として、一旦（先生の企画案にとらわれず）大雑把なものでいいので、各自構成を考える（ガラッと変えてもいいし、先生の企画案の中らから取捨選択でもOK）
- ⑤ チーム名を考える（出たチーム名を多数決で決定する）

※③ないし⑤について、LINEにあげる【4/27㍻】

4. リーダー会議に対する提案

- ・会議を効率的に、且つ意見を潤滑に出し合うためにも、先生以外の進行役に進行してもらう

- ・ 進行役は順番でまわすことを提案

1. まず、尹先生のコンセプトにそった構成をブラッシュアップする形の書籍を第一弾として発売する

2. 食材の書籍制作を視野に入れているなら、並行して制作作業を進めるほうが効率的なので、第二弾の書籍制作の内容を協議する ⇒ 学院のみなさんが話し合っているイメージに近い内容のレシピ集制作を同時進行で進めるほうが、食材の準備の面や書籍制作に携わる期間の面でも現実的

	薬膳のひみつ【理論編】 ～食養生のひみつ～	もっと薬膳のひみつ【食薬編】 ～食材・効能のひみつ～
制作目的	家庭の食医になるために知っておきたい薬膳の智慧を掲載した書籍制作（著者が誰でも講師になれるように!?)	スーパーで買う食材だけで自分も家族も元気にするレシピ集 （一家に一冊ということを目的にするなら敷居をさげる必要がある）
ターゲット	・薬膳を学びたい層にアプローチするテキスト ・食養生に敏感な層（薬膳ブームだから）の獲得 ・他のムック本で満足していない人 など	毎日の食養生にとりいれやすい薬膳の智慧を知りたいと少しでも考えている人（が手に取りやすいようなキャッチーな内容） ★裾野を広げる。あわよくば、学院でより深く学びたいと思ってもらう
全体で協議する方向性や構成	尹先生構成案を軸に削除項目（食材編に回せるもの）、追加項目を絞る	・第一弾のテキストをわかりやすく図解したものにプラスして二十四節季の食材とレシピの紹介 ・舌診や体質別に導き出される症状に対してアプローチできるようなレシピ集（レシピだけにとどめず、食材の効能や禁忌を一口メモで掲載するとなおよし）
個人的な意見	・学院の調理実習のレシピをブラッシュアップして掲載する ・体質別のレシピは掲載数を絞り、QRコードで読み取れるようにする（レシピ本としての役割は第二弾に回す） ・理論本の文中に専門用語が出るのは仕方ないことなので、巻末に50音順の用語索引・食薬索引を掲載してほしい	各チームからレシピを収集する前に、縛りを作る ・スーパーで調達可能な食材 ・調味料を統一する ・使用する食材数の制限 ・レシピ本なので、QRコードではなく、すべて写真とレシピを掲載する などなど

○第一段の書籍発売を秋に設定して、巻末に第二弾の内容を掲載（宣伝）する

○第一弾と第二弾の書籍のサイズ・質感をあわせる

○ルミエールの協力を求めることができるなら、季節ごとに食材の出回る時期にあわせてレシピカードをおかせてもらい、レシピカードをもとに作った人からアンケートをとり、集計で人気があったレシピを紹介するなどしてもいいかも。アンケート協力者に対する協賛が得られるか。。。レシピの流出のリスクをどう考えるか。。。。

校正案；山口雅美

はじめに

- 1, 薬膳のさまざまな誤解
- 2, 薬膳は特別なものではない、すべての食材が薬膳
- 3, 薬膳の目的は身体の陰陽のエネルギー調整

薬になる食 未病改善編

- 1, よく眠れない
- 2, 頭痛がある
- 3, 疲れやすい
- 4, 歯が痛い
- 5, 口内炎が出る
- 6, 忘れっぽい (健忘症)
- 7, ストレスが多い
- 8, 目が疲れて、しょぼしょぼする
- 9, 脈が速い
- 10, 胃もたれする
- 11, 便秘がひどい
- 12, 痰が多い
- 13, 口臭がする
- 14, 腰が痛い
- 15, 肩こり
- 16, 頻尿
- 17, むくみやすい
- 18, 肥満、なかなかやせない
- 19, 冷え性がある
- 20, めまいがする
- 21, 吐き気がする
- 22, 風邪をよく引く
- 23, 湿疹
- 24, 白髪
- 25, 肌荒れ、ニキビ、吹き出物
- 26, 咳が出る、喘息
- 27, 足が臭い時
- 28, おならが臭い時
- 29, のどがイガイガする時
- 30, 女性の生理痛、生理不順
- 31, かかどが痛い時
- 32, 寝つきが悪い
- 33, ほてりやのぼせを感じる
- 34, 鼻炎を改善したい
- 35, 花粉症を改善したい
- 36, 髪の毛が細くなった
- 37, 立ち眩み
- 38, 口の中が乾燥する
- 39, 口の中が苦い
- 40, 味を感じない
- 41, 夢を見ることが多い
- 42, 耳鳴りがする
- 43, いつもあくびをする 昼間眠い
- 44, 血圧の変動を感じやすい
- 45, 爪が割れやすくなった
- 46, 息切れしやすくなった
- 47, 鼻が詰まる
- 48, 膝が痛い
- 49, 下痢をしやすくなった
- 50, 睡眠の質が低下した

家族を喜ばせる 食養生

- 1, 疲れて家に帰ってきた時
- 2, 食欲がない時
- 3, 風邪をひいた時
- 4, やる気が出ない時
- 5, 精神が不安定な時

- 6, 体力を上げたいとき
- 7, ここ一番という時
- 8, 誕生日を迎えた時
- 9, 愛の滋養をさせたい時

<心の揺れを感じる時>

- 1、イライラする
- 2、不安、落ち込む、うつっぽい
- 3、くよくよ、思い悩む
- 4、悲しい、寂しい
- 5、恐怖、驚き
- 6、心が穏やかになる食養生
- 7、ストレスを感じる

<食材がもっている毒性>

毒性がない上品食材
小毒がある中品食材
毒あり下品食材

<食の禁忌>

- 1、熱、炎症がある時
- 2、咳がでる時
- 3、冷えがある時
- 4、下痢の時
- 5、湿疹がある時
- 6、尿路結石の時
- 7、大きい手術したした後

食材の声に耳を傾けみようー食材の性質編
食材はすべてが氣

<食材のエネルギーの方向性>

昇ー氣を昇らせる
降ー氣を下す
収ー氣を集めて潤す
散ー氣を外に発散する

<味の氣>

- 1、酸味
- 2、苦味
- 3、甘味
- 4、辛味
- 5、塩味

<料理に加わる人の氣>

- 1、料理をする人の意識
- 2、料理を食べる人の意識

<食材の色の氣>

- 1、緑 肝臓に働きかけ、血液をきれいにする
- 2、赤 心臓に働きかけ、生命エネルギーを高める
- 3、黄 脾胃に働きかけ、消化を助ける

- 4, 白 肺に働きかけ、呼吸を助ける
- 5, 黒 腎に働きかけ、生命エネルギーを蓄える
- 6, 紫 五臓に働きかけ、血液を浄化する

<食材の形の氣－同類相補>

- 1, 胡桃
- 2, あぼがど
- 3, にんじん
- 4, 豆類
- 5, カリフラワー
- 6, ブルベリー
- 8, トマト
- 9, 松の実
- 10, カシュナッツ
- 11, キャベツ
- 12, トマト
- 13, 苺
- 14, なし
- 15, 葡萄
- 16, 生姜
- 17, キャベツ

<食材の香りの氣>

- 1, 甘い香り
- 2, 柑橘類のさわやか香り
- 3, スパイシーな香り
- 4, うま味、発酵系香り
- 5, 海のかおり
- 6, 土の香り

<食材の温熱>

熱－身体を多いに温める
温－身体を穏やかに温める
平－冷やしも、温めもしない平穏な食材
涼－身体の熱をとりに落ち着かせる
寒－身体を冷やす食材

～レシピ付き 身体と心のエネルギーを整える薬膳～
体質改善編

全てをカラー写真入りで作るのは無理、バランス。

美肌編

- 1, 潤いがすくなく肌が乾燥している時
- 2, しわが目立つようになってきた時
- 3, たるみが気になる時
- 4, しみ、そばかすができた時
- 5, つやがない時

生命エネルギーを高める 食養生編

- 1, 生きる力は胃腸の力。胃腸を健康に保つ為の食・生活・心の養生
- 2, 若々しさを保つ為の食養生と生活・心の養生
- 3, 体力を充実させる為の毎日を過ごす為に食養生と生活・心の養生
- 4, 前向きになり、やる気が出る食養生・生活・心の養生
- 5, 幸せを感じやすい豊かな心を育てる食養生・生活・心の養生

精神力を上げたい時の食養生編

- 1、決断力を上げたい
- 2、いつも心を安定させたい
- 3、迫力を育てたい
- 4、意志を強くしたい
- 5、粘り強くなりたい
- 6、精神的強くなりたい
- 6、集中力を高めたい
- 7、アイデアを出したい
- 8、不安を緩和したい
- 9、恐怖を取り除きたい
- 10、靈性を高めたい

家族を喜ばせる 食養生

- 1、疲れて家に帰ってきた時
- 2、食欲がない時
- 3、風邪をひいた時
- 4、やる気が出ない時
- 5、精神が不安定な時
- 6、体力を上げたいとき
- 7、ここ一番という時
- 8、誕生日を迎えた時
- 9、愛の滋養をさせたい時

自然の声に耳を傾けみようー理論編

- 1、養生とは、自然体で生きること
- 2、宇宙リズムとは、時の陰陽
- 3、身体の陰陽のエネルギーバランスが健康を支配する
- 4、病気は不自然な生き方による陰陽のエネルギーの失調
- 5、「病気」という「結果」を治すよりも、「病気」の根源の「原因」を修正する
- 6、自然の陰陽・身体の陰陽・食の陰陽
- 7、陰陽の相互作用が身体と心をつくる
- 8、五臓六腑の陰陽
- 9、内蔵が働く年リズムと、一日リズム
- 10、男女の陰陽、男女の生命サイクル
- 11、年齢による陰陽
- 12、環境の陰陽ー環境は第二の皮膚ー住んでいる地域と理に叶う食
- 13、薬膳は弁証施膳
- 14、自分を知って、食を正しく生かす
- 15、命を養う「食養生」と薬になる「食療法」
- 16、食の方法論は大きくは二つだけ。「補」か「瀉（しゃ）」か

身体と心の声に耳を傾けみようー弁証編

<身体の五大システム五臓が整えばすべてが整う>

- 1、将軍（しょうぐん）の官ー肝の好き嫌いを理解して全身の機能を伸びやかに
- 2、君主（くんしゅ）の官ー心の好き嫌いを理解して、正しい「氣」を養う
- 3、創稟（そうりん）の官ー脾の好き嫌いを理解して、免疫を高める
- 4、相傳（そうはく）の官ー肺の好き嫌いを理解して、バリア機能を高める
- 5、作強（さきょう）の官ー腎の好き嫌いを理解して健康寿命を全うする
- 5、五臓の状態は全部顔に出るー美肌と五臓の関係
- 7、季節と五臓の関係

～最後に～
地球の細胞を元気にする

<巻末50音別 本文内 用語集>

もしくは、インデックスとして使える様に 「い = 陰陽 (P54)」

<別冊ふろく 四季の薬膳 カラーレシピ 小冊子 キッチンに常備出来るサイズ>

本とはストーリー性が無くてもいい？、薬膳の可能性の紹介
ここでは華やかなメニューでウケ狙い、ジャケ買い狙い。
本でなく綴じ込み20ページくらいの物で良い
QRコード？
初版限定？

【薬膳の秘密の構成について】

山本 智嘉子

本の前半は尹先生の目次に沿ったものにする。

本の後半はレシピ付きにするが、項目を細かく分けずに大きく下記の二章に分ける。

1章 季節の薬膳

2章 体質改善薬膳

1章の季節の薬膳は、季節に起こりやすい症状を解説した後に、それらの症状を改善するレシピを載せる。

2章の体質改善薬膳は、自分がどの体質なのか判断できるような解説をした後に6つの体質（気虚・気滞・血虚・瘀血・陰虚・痰湿）ごとに、出やすい症状を改善するレシピを載せる。

レシピは目を引くように、献立形式にしても良い。その場合、献立の写真を載せて、レシピは献立から一品～二品程度載せて、残りのレシピはQRコードで読み取ってもらうなど、紙面の都合に合わせて構成する。

レシピ付きのコーナーの項目を細かく分けない理由は、「○○な時」というように症状の項目から断片的にレシピを見てしまった場合、誤解を招きやすい。

また、現在の項目では抽象的なものがあったり、症状を治す印象を与えるものもあり、症状の原因も分からない為、レシピを出しづらい。

きちんと理論を理解した上で作ってほしいので、レシピのコーナーは本の後半が良いと思う。

別に食材の本を出されたいと聞きましたので、1章と2章を2冊の本に分けて掲載しても良いと思う。ただ、1冊目の本が良くないと2冊目は手に取ってもらえないと思うので、ある程度1冊目を読めば薬膳についての基本的なことが分かるような本にした方が良いのかなと思う。

また、食材の本やレシピ本を別に出版する場合は、食材辞典的な本や二十四節気のレシピ集などは多く出版されているので、その辺りとの差別化が課題となると思う。

校正案：箴島さん

先生の構成を活かしつつ、自分がうちに置きたくなるような本とは？
と考えました。

「自分や家族の体調が悪くなった時に開く手引書」 箴島桃子

自分や家族が体調を崩した時に、すぐに対応が見つかるような手引書。そこからさらに自分の体質、ついやってしまっている間違った生活習慣を知ることが出来たり、最終的には健康寿命を延ばしていけるような知恵の詰まった本。

ちょっとした体の不調サインから入り、自分の身体のこと、さらには薬膳に興味を持ってどんどん深掘りしていける仕組み作りを目指す。

2冊もしくは3冊セット。

(青字は先生の目次より)

◆1冊目 (実用書)

①はじめに

②様々な未病のサイン (眠れない、頭痛など、項目をたくさんあげる) と、その時摂るべき食材と簡単な摂取方法 (生をすりおろすとか蜂蜜に漬けるとか) を紹介 [未病改善編](#)、

食養生編

※舌や爪など、他に原因が潜んでいそうなものは、○冊目○ページへというように、更に詳しい情報へ飛べるようにする

③未病サインが複数ある、または②の舌や爪など気になる症状がある場合は、問診票で、今自分の体がどのようにバランスを崩しているか知る（証）
（これを一般の方が簡単に見極められるものは難しいと思われるので、外部の先生などにご協力いただきしっかり作成）

④体質改善編 レシピはなし

瘀血や気滞などのワードの説明と摂るべき食材（季節ごと）と簡単な摂取方法（代表的で手に入りやすい生薬も紹介。

※なぜそうだったか、根本的に治すにはどのように食生活、生活習慣を変えればいいのか、2冊目の○○ページへ、と深掘りしていける仕組。

⑤食材の性質編

季節の食材表なども

◆2冊目（理論編）

①理論編

弁証編

②体質改善編 さらに詳しく

◆3冊目（レシピ集）？

③体質改善編に即して、薬膳における料理法（君臣佐使なども）を解説しながら、献立になった写真とレシピを掲載

※厚い本になるとレシピ本としてはキッチンで開きにくいので、3冊セットにしてレシピ集とするか、もしくは2冊目巻末に、一部は写真だけ掲載して詳しいレシピはQRコードを活用してタブレットやケータイで開けるようにする

◆薬膳の秘密の構成についての意見◆

グループ① 星野尚志

一家に一冊、主婦が日々参考にできるようなコンセプト案だったため、「どうすればより多くの人に読

んで（使って）もらえるか」というマーケティング視点で物事をずっと考えていました。

しかし、大衆向けに内容を合わせすぎると、内容が薄まり、レベルも下がってしまい、尹先生が本来作

りたいものとかけ離れてしまうのではないか、という懸念も感じていました。

そんな中、グループの藤さんが提案された「薬膳の教科書（教材）になるような本」というコンセプト

が、個人的にはとても分かりやすく、共感できました。

私は実用的なものが好きなので、どうしても実用的な部分に思考が偏りがちで、料理を作りながら薬膳

の本質を学べるような本があったらいいな、とずっと考えていました。しかし、私自身の今の知識と経

験では、そのような企画を立ち上げるのは難しいと感じています。

実用本（レシピ本）と教科書を一冊にまとめようとする、ボリュームが大きくなりすぎるため、教科

書に掲載するレシピはある程度絞り、実用編は別に企画するほうが良いのではないかと思います。

レシピ本などの実用書については、今後たくさんアイデアが出てくると思いますので、シリーズ化す

るのもよいでしょうし、本に限らず、コンテンツとして多様な展開を考えるのも面白いと思います。

「薬膳の秘密」の構成については、尹先生を中心に、知識と経験の豊富な方々で決めていただき、私は

修正やマーケティング面で協力していく形が望ましいと考えています。

① まずは、尹先生の書きたい本になること

私たちは、お手伝いでいいと思います。

② ムック本のような薄い簡単なものでなく、教科書と尹先生がおっしゃっていたので、そのイメージで、理論から入ってほしい。

③ 情報が多すぎても買いたい気持ちにならないので、理論をしっかり入れて、別冊で recipe がいいと思う。

④ ルミエールさんを再度訪れて観察しましたが、安売り王ルミエールとうたっているせいか、今の店舗では、食材にこだわって買っているというよりは、（私は、抗生物質不使用とかのものを選びますが、1時間観察しても、かごに入れたには、一人でした。後は安い国産若鳥（ブロイラー）でした。）安い物、冷凍食品、加工食品、肉、魚を、週末に大量に買い占める・・・という感じですので、ルミエールさんに置いてもらう本でなく、尹先生の世界観を入れた本を作り、それを置いていただいて、ルミエールさんに来るお客様の意識改革！をしていくのがいいと思いました。

⑤ レシピも時間はかかりますが、各班で出したものを、きちんと作りなおし試食して、専門的にまとめて、盛り付けて、写真どりして、統一感があるものがないと思います。 recipe の工程も、複雑なものと簡単なものとばらつきがあると、統一感がなくなります。

以上を踏まえて、目次案を尹先生のを基に前後してみました。

はじめに

- 1, 薬膳のさまざまな誤解
- 2, 薬膳は特別なものではない、すべての食材が薬膳
- 3, 薬膳の目的は身体の陰陽のエネルギー調整

自然の声に耳を傾けみよう一理論編

- 1, 養生とは、自然体で生きること
- 2, 宇宙リズムとは、時の陰陽
- 3, 身体の陰陽のエネルギーバランスが健康を支配する
- 4, 病気は不自然な生き方による陰陽のエネルギーの失調
- 5, 「病気」という「結果」を治すよりも、「病気」の根源の「原因」を修正する

- 6, 自然の陰陽・身体 of 陰陽・食 of 陰陽
- 7, 陰陽の相互作用が身体と心をつくる
- 8, 五臓六腑の陰陽
- 9, 内蔵が働く年リズムと、一日リズム
- 10, 男女の陰陽、男女の生命サイクル
- 11, 年齢による陰陽
- 12, 環境の陰陽—環境は第二の皮膚—住んでいる地域と理に叶う食
- 13, 薬膳は弁証施膳
- 14, 自分を知って、食を正しく生かす
- 15, 命を養う「食養生」と薬になる「食療法」
- 16, 食の方法論は大きくは二つだけ。「補」か「瀉（しゃ）」か

<食材がもっている毒性>

毒性がない上品食材
 小毒がある中品食材
 毒あり下品食材

食材の声に耳を傾けみよう—食材の性質編
 食材はすべてが氣

<食材のエネルギーの方向性>

昇—氣を昇らせる
 降—氣を下す
 収—氣を集めて潤す
 散—氣を外に発散する

<味の氣>

- 1, 酸味
- 2, 苦味
- 3, 甘味
- 4, 辛味
- 5, 塩味

<料理に加わる人の氣>

- 1, 料理をする人の意識
- 2, 料理を食べる人の意識

<食材の色の氣>

- 1, 緑 肝臓に働きかけ、血液をきれいにする
- 2, 赤 心臓に働きかけ、生命エネルギーを高める
- 3, 黄 脾胃に働きかけ、消化を助ける
- 4, 白 肺に働きかけ、呼吸を助ける
- 5, 黒 腎に働きかけ、生命エネルギーを蓄える
- 6, 紫 五臓に働きかけ、血液を浄化する

身体と心の声に耳を傾けみよう—弁証編

<身体 of 五大システム五臓が整えばすべてが整う>

- 1, 将軍（しょうぐん）の官—肝の好き嫌いを理解して全身の機能を伸びやかに
- 2, 君主（くんしゅ）の官—心の好き嫌いを理解して、正しい「氣」を養う
- 3, 創稟（そうりん）の官—脾の好き嫌いを理解して、免疫を高める
- 4, 相傳（そうはく）の官—肺の好き嫌いを理解して、バリア機能を高める
- 5, 作強（さきょう）の官—腎の好き嫌いを理解して健康寿命を全うする
- 5, 五臓の状態は全部顔に出る—美肌と五臓の関係
- 7, 季節と五臓の関係

ここからが、証によって食べるものが違ってくるので、そこをどう
解釈するのか？

たとえば、むくみやすいと言っても、寒熱によって違う・・・

眠れないのも、精神的なのか、加齢なのか、更年期なのか・・・な
ど。

薬になる食 未病改善編

- 1, よく眠れない
- 2, 頭痛がある
- 3, 疲れやすい
- 4, 歯が痛い
- 5, 口内炎が出る
- 6, 忘れっぽい(健忘症)
- 7, ストレスが多い
- 8, 目が疲れて、しょぼしょぼする
- 9, 脈が速い
- 10, 胃もたれする
- 11, 便秘がひどい
- 12, 痰が多い
- 13, 口臭がする
- 14, 腰が痛い
- 15, 肩こり
- 16, 頻尿
- 17, むくみやすい
- 18, 肥満、なかなかやせない
- 19, 冷え性がある
- 20, めまいがする
- 21, 吐き気がする
- 22, 風邪をよく引く
- 23, 湿疹
- 24, 白髪
- 25, 肌荒れ、ニキビ、吹き出物
- 26, 咳が出る、喘息
- 27, 足が臭い時
- 28, おならが臭い時
- 29, のどがイガイガする時
- 30, 女性の生理痛、生理不順
- 31, かかどが痛い時
- 32, 寝つきが悪い
- 33, ほてりやのぼせを感じる
- 34, 鼻炎を改善したい
- 35, 花粉症を改善したい
- 36, 髪の毛が細くなった
- 37, 立ち眩み
- 38, 口の中が乾燥する
- 39, 口の中が苦い
- 40, 味を感じない
- 41, 夢を見ることが多い
- 42, 耳鳴りがする
- 43, いつもあくびをする 昼間眠い

- 44、 血圧の変動を感じやすい
- 45、 爪が割れやすくなった
- 46、 息切れしやすくなった
- 47、 鼻が詰まる
- 48、 膝が痛い
- 49、 下痢をしやすくなった
- 50、 睡眠の質が低下した

家族を喜ばせる 食養生家族と言っても子供なのか、高齢者なのか、男女によっても違う・・・

- 1、 疲れて家に帰ってきた時
- 2、 食欲がない時
- 3、 風邪をひいた時
- 4、 やる気が出ない時
- 5、 精神が不安定な時
- 6、 体力を上げたいとき
- 7、 ここ一番という時
- 8、 誕生日を迎えた時
- 9、 愛の滋養をさせたい時

<心の揺れを感じる時>

- 1、 イライラする
- 2、 不安、落ち込む、うつっぽい
- 3、 くよくよ、思い悩む
- 4、 悲しい、寂しい
- 5、 恐怖、驚き
- 6、 心が穏やかになる食養生
- 7、 ストレスを感じる

<食の禁忌>

- 1、 熱、炎症がある時
- 2、 咳がでる時
- 3、 冷えがある時
- 4、 下痢の時
- 5、 湿疹がある時
- 6、 尿路結石の時
- 7、 大きい手術したした後

ここからは、一般的でわかりやすいと思う。

<食材の形の氣－同類相補>

- 1、 胡桃
- 2、 あぼがど
- 3、 にんじん
- 4、 豆類
- 5、 カリフラワー
- 6、 ブルベリー
- 8、 トマト
- 9、 松の実
- 10、 カシュナッツ
- 11、 キャベツ
- 12、 トマト
- 13、 苺
- 14、 なし
- 15、 葡萄

- 16, 生姜
- 17, キャベツ

<食材の香りの氣>

- 1, 甘い香り
- 2, 柑橘類のさわやか香り
- 3, スパイシーな香り
- 4, うま味、発酵系香り
- 5, 海のかおり
- 6, 土の香り

<食材の温熱>

熱—身体を多いに温める
温—身体を穏やかに温める
平—冷やしも、温めもしない平穏な食材
涼—身体の熱をとりに落ち着かせる
寒—身体を冷やす食材

～レシピ付き 身体と心のエネルギーを整える薬膳～
体質改善編

美肌編（年齢や、証によって違うので、どう見るのか）

- 1, 潤いがすくなく肌が乾燥している時
- 2, しわが目立つようになってきた時
- 3, たるみが気になる時
- 4, しみ、そばかすが出た時
- 5, つやがない時

生命エネルギーを高める 食養生編 **ここはかなり必要**

- 1, 生きる力は胃腸の力。胃腸を健康に保つ為の食・生活・心の養生
- 2, 若々しさを保つ為の食養生と生活・心の養生
- 3, 体力を充実させる為の毎日を過ごす為に食養生と生活・心の養生
- 4, 前向きになり、やる気が出る食養生・生活・心の養生
- 5, 幸せを感じやすい豊かな心を育てる食養生・生活・心の養生

精神力を上げたい時の食養生編

- 1、決断力を上げたい
- 2、いつも心を安定させたい
- 3、迫力を育てたい
- 4、意志を強くしたい
- 5、粘り強くなりしたい
- 6、精神的強くなりしたい
- 6、集中力を高めたい
- 7、アイデアを出したい
- 8、不安を緩和したい
- 9、恐怖を取り除きたい
- 10、霊性を高めたい

～最後に～
地球の細胞を元気にする

