

チーム名： **光** ～目次案～

『陰陽を表す』

陰は物質—本 陽は目に見えない—照らす光

S

- ・本を手にとった人の光となるように
- ・本も私たちが世の中を照らす光となれるように

はじめに

『薬膳って面白い』（楽しい！面白い！役に立つ！を前面に。）

- * 薬膳は特別なものではなく難しくもない
- * 毎日のごはんの中に薬膳はある
- * 薬膳の目的はエネルギー（気・陰陽）を整えること

→ 誤解をやさしく解く導入ページとして、写真や図でビジュアル構成にしてはどうか。

あえて
“面白い”
というワードを

第一章

- * 中医学理論は最初に持ってくる。

未病の段階で対処することが大事だということを伝える。

入り口は陰陽と気血水のバランス。

- * 「自然の声に耳を傾けよう」を分かりやすく表現、初めて薬膳に触れる人向けに興味あるところに絞る。

*やはり陰陽
と気血水
ここを冒頭で

第二章

- * 身体の五大システム

- * 五行で読み解く「心と身体王国」

五臓＝王国の役職として紹介（将軍＝肝 など）

感情・味・季節と臓腑の関係

漫画まではい
かないが
より身近に

キャラ化して、症状や対策をコメディタッチで面白く紹介

(例：「ちょっと最近物忘れが...」 「クルミでもたべるがいい」←イメージ)

*おすすめレシピも紹介

第三章

「ごはん」からはじめる薬膳

*身近なごはん、スープ、主菜、副菜を薬膳視点でアレンジ

*疲労・冷え・目眩など、よくある不調別アレンジ

*食材のちょい足しや代用アイデアも紹介

第四章

『季節とともに暮らす養生薬膳』

*二十四節気と暮らしのリズム

*春夏秋冬+土用の“ゆらぎ”を整える

*季節の食材・生活のヒント

第五章

～この章が沢山の方に手に取ってもらえるかの決め手になるのではないかと思います。～

*昔の『家庭の医学』のように、病院に行くほどではない不調への対処を紹介する章

*尹先生の目次案から以下を統合

「心の揺れを感じる時」「美肌編

」「精神力UP」「未病改善」「家族を喜ばせる食養生」など

*よくある症状（頭痛・不眠・便秘・冷え・風邪・花粉症）など

診断ポイントと食材を表にして掲載する

→例えば頭痛にも原因のタイプがあるので読者が探しやすいように

表にしてまとめると見やすいのではないかな？

＊日常起こりやすいプチ不調

(ゲップ・クマ・足裏のほてりなど、よくある不調)

症状が改善する食材やレシピを紹介する形で掲載

利用した方々が「家庭の食医」になれて、

手元に置いておきたい本になるのではないかな？

第六章

＊各チームが6体質のうち1つを担当し、春夏秋冬＋梅雨（五行）のレシピを作成

1体質につき1チーム 各季節分で5種類

～あくまで材料・調理器具は一般家庭で使う事が出来るものであること～

各章や章の間に下記のようなトピックスやコラム実例などを

挿絵を添えて掲載する

～例～

- ・意外と知らない？食の落とし穴と組み合わせのコツ
- ・NG食材の組み合わせ例
- ・冷やす×消化に悪い＝Wダメージ例
- ・食事と一緒に摂りたい薬膳茶・飲み物
- ・「こんな時に！」おすすめ食材ランキング
- ・ちょい足しで効果アップ 等

薬膳がわからない人でも、難しいイメージを持たないような工夫はあったほうが良いのでは？という意見。

本の冒頭で“**薬膳で面白い**”と言ったワードを使い
身近に感じてもらえる工夫

どこから読んでも気付きのある本に

“予防”や“未病”を中心に

病気に対しては必要であれば次号または

別冊がよいのでは？

難しさを感じる部分は今回省く

面白さを組み込みつつ雑誌のような感じではなく

しっかり読みごたえある仕上がりに