

「薬膳の秘密」 構成案

Team4: 波多江・藤野・原口・豊田・黒川・水田

- チーム名

- 「春夏秋冬(読み:ひととせ)」

- 四季折々の様々な食材と料理を通し、健康で幸せな日々の暮らしの一助となる本になりますようにという想いを込めて

- 構成案を考えるにあたり、4/19 のリーダー会の内容の報告し、先生のこの本に対する想いやコンセプトを改めて共有し、【自分を正しく知り、“本質”を説きながらも薬膳のハードルを下げ、手に取りやすい本にするには？】という観点で構成を話し合いました。

- 自分だったらどんな本だったら手に取るか？についての意見

- ◇ タイトルに「これなら自分にもできるかな？」と思ってもらえる言葉があると手に取りがち

- 例: 「はじめての」「ゆるっと」「〇品でできる」「〇ステップでできる」「お仕事していても出来る」「365 日」

- ◇ レシピに興味がない人もいる、理論を主に知りたい人もいる

- 文章にする上でとっつきやすくする工夫を

- ◇ 不調がなくても「この季節に何を食べたらよいのか？」と考えた人が使いやすい構成でもよい

- ◇ 実体験や豆知識なども盛り込む

- ◇ サブタイトルなどを付けて、言葉を分かり易くする

- 理論・季節・症状別・の食養生全てを 1 冊に盛り込むには無理がある

- 食堂メンバーが多いので今までの食堂レシピを活用する場所もあってよいのでは？

上記のような意見を元に、チーム春夏秋冬では、本を 3 冊に分ける方向で構成案を考えました。

基本的には先生の企画案にあった内容となります。

- ◆ 1 冊目:「薬膳の秘密」理論編

- ◆ 2 冊目:「薬膳の秘密」季節と体質から考えるレシピ編

- ◆ 3 冊目:「薬膳の秘密」身体の不調から考えるレシピ編

そして、これらいずれか 1 冊の付録または、2,3 冊目の付録として「食材性味表(食材の薬効まるごと辞典? 食材同士組み合わせあるある)」を付ける、もしくは、購入特典として QR コードを読み込みや、DL 出来るようにするとよいのでは？と考えました。

◆ 1 冊目:「薬膳の秘密」理論編

はじめに

1. 薬膳との出会い
2. この本への想い、使い方

第1章 薬膳とは？

1. 薬膳の基本

- ① 薬膳の定義（食と薬膳の違い）
- ② 薬膳のさまざまな誤解
- ③ 薬膳は特別なものではない、すべての食材が薬膳
- ④ 薬膳の目的は身体の陰陽のエネルギー調整
- ⑤ 治未病とは？

第2章 薬膳を考える時に大切なこと

1. 自然の声に耳を傾けてみよう

- 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（二十四節気）
- 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—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

2. 自分の心と身体の声に耳を傾けてみよう

- ① 身体の五大システム五臓が整えば全てが整う
 - 五臓とは？
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 五臓の状態は全部顔に出る
 - 季節と五臓の関係
- ② 自分の体質を知ろう
 - 体質チェックリスト 又は フローチャート
 - 各体質の分類と説明

- 体質別おすすめ食材
- どんな食材を選んだらいいの？

3. 食材の声に耳を傾けよう

✧ 食材は全てが“氣”である

① 味の氣

- 酸味
- 苦味
- 甘味
- 辛味
- 塩味

② 色の氣

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

③ 形の氣（同類相補）

- 胡桃
- アボカド
- にんじん
- 豆類
- カリフラワー
- ブルベリー
- トマト
- 松の実
- カシユナッツ
- キャベツ
- トマト
- 苺
- なし
- 葡萄
- 生姜
- キャベツ

④ 香りの氣

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

⑤ 食材の温熱

いくつかレシピを紹介してもよいかもしれません。

- 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
- ⑥ 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
- ⑦ 食材が持っている毒性
- 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
- ⑧ 食の禁忌
- 熱、炎症がある時
 - 咳がでる時
 - 冷えがある時
 - 下痢の時
 - 湿疹がある時
 - 尿路結石の時
 - 大きい手術したした後
- ⑨ 料理に加わる人の氣
- 料理をする人の意識
 - 料理を食べる人の意識

さいごに

～地球の細胞を元気にする～

=====」

◆ [2 冊目:「薬膳の秘密」季節と体質から考えるレシピ編](#)

はじめに

1. 薬膳との出会い
2. この本への想い、使い方

第 1 章 薬膳とは？

1. 薬膳の基本
 - ① 薬膳の定義（食と薬膳の違い）
 - ② 薬膳のさまざまな誤解

- ③ 薬膳は特別なものではない、すべての食材が薬膳
- ④ 薬膳の目的は身体の陰陽のエネルギー調整
- ⑤ 治未病とは？

第2章 薬膳を考える時に大切なこと

- 1. 自然の声に耳を傾けてみよう
- 2. 自分の心と身体の声に耳を傾けてみよう
 - ① 身体の五大システム五臓が整えば全てが整う
 - 五臓とは？
 - それぞれの臓器の好き嫌いなど
 - 五臓の状態は全部顔に出る
 - 季節と五臓の関係
 - ② 自分の体質を知ろう
 - 体質チェックリスト 又は フローチャート
 - 各体質の分類と説明
 - 体質の形成
 - 体質別おすすめ食材
 - どんな食材を選んだらいいの？

理論編の内容を少し圧縮
して記載

第3章 身体と心のエネルギーを整える薬膳レシピ ～季節と体質から考える～

- 1. 生命エネルギーである気血水と薬膳の献立の組み立て方
- 2. 季節の薬膳レシピと暮らし方

- ① 春
 - 春の生活養生とおすすめ食材と薬膳レシピ
 - 元気不足の「気虚」体質の改善食
 - 気の停滞の「気滞」体質の改善食
 - 血液不足の「血虚」体質の改善食
 - ドロドロ血「瘀血」体質の改善食
 - 潤い不足の「陰虚」体質の改善食
 - 水分の停滞の「痰湿」体質の改善食
 - 気血水の偏りが複雑に絡み合う体質
 - おすすめお粥レシピ
 - おすすめ定食レシピ(各食堂のおすすめレシピをいくつか)
 - おすすめ薬膳茶レシピ
- ② 梅雨
 - 梅雨の生活養生とおすすめ食材と薬膳レシピ
 - 元気不足の「気虚」体質の改善食
 - 気の停滞の「気滞」体質の改善食
 - 血液不足の「血虚」体質の改善食

各季節、それぞれの項目に”豆知識”や”ちょい足しレシピ”“禁忌”なども入れる

- ドロドロ血「瘀血」体質の改善食
- 潤い不足の「陰虚」体質の改善食
- 水分の停滞の「痰湿」体質の改善食
- 気血水の偏りが複雑に絡み合う体質
- おすすめお粥レシピ
- おすすめ定食レシピ(各食堂のおすすめレシピをいくつか)
- おすすめ薬膳茶レシピ

③ 夏

- 夏の生活養生とおすすめ食材と薬膳レシピ
- 元気不足の「気虚」体質の改善食
- 気の停滞の「気滞」体質の改善食
- 血液不足の「血虚」体質の改善食
- ドロドロ血「瘀血」体質の改善食
- 潤い不足の「陰虚」体質の改善食
- 水分の停滞の「痰湿」体質の改善食
- 気血水の偏りが複雑に絡み合う体質
- おすすめお粥レシピ
- おすすめ定食レシピ(各食堂のおすすめレシピをいくつか)
- おすすめ薬膳茶レシピ

④ 秋

- 秋の生活養生とおすすめ食材と薬膳レシピ
- 元気不足の「気虚」体質の改善食
- 気の停滞の「気滞」体質の改善食
- 血液不足の「血虚」体質の改善食
- ドロドロ血「瘀血」体質の改善食
- 潤い不足の「陰虚」体質の改善食
- 水分の停滞の「痰湿」体質の改善食
- 気血水の偏りが複雑に絡み合う体質
- おすすめお粥レシピ
- おすすめ定食レシピ(各食堂のおすすめレシピをいくつか)
- おすすめ薬膳茶レシピ

⑤ 冬

- 冬の生活養生とおすすめ食材と薬膳レシピ
- 元気不足の「気虚」体質の改善食
- 気の停滞の「気滞」体質の改善食
- 血液不足の「血虚」体質の改善食
- ドロドロ血「瘀血」体質の改善食
- 潤い不足の「陰虚」体質の改善食
- 水分の停滞の「痰湿」体質の改善食
- 気血水の偏りが複雑に絡み合う体質
- おすすめお粥レシピ
- おすすめ定食レシピ(各食堂のおすすめレシピをいくつか)

- おすすめ薬膳茶レシピ
- ⑥ 体質から見る生活習慣病とその症状に合わせる薬膳レシピ
 - 陽虚
 - 気虚
 - 気滞
 - 血虚
 - 瘀血
 - 陰虚
 - 痰湿
 - 湿熱

さいごに

～地球の細胞を元気にする～

=====

◆ 3 冊目:「薬膳の秘密」身体の不調から考えるレシピ編

はじめに

1. 薬膳との出会い
2. この本への想い、使い方

第 1 章 薬膳とは？

1. 薬膳の基本
2. 薬膳の定義（食と薬膳の違い）
3. 薬膳のさまざまな誤解
4. 薬膳は特別なものではない、すべての食材が薬膳
5. 薬膳の目的は身体の内陽のエネルギー調整
6. 治未病とは？

第 2 章 薬膳を考える時に大切なこと

1. 自然の声に耳を傾けてみよう
2. 自分の心と身体の声に耳を傾けてみよう
- ① 身体の五大システム五臓が整えば全てが整う
 - 五臓とは？
 - それぞれの臓器の好き嫌いなど
 - 五臓の状態は全部顔に出る
 - 季節と五臓の関係

理論編の内容を少し圧縮
して記載

② 自分の今の身体を知ろう

- 自分の今の体調は？
- 自分の体は今どこがどうなっているの？
- 今の自分に必要な食養生は？
- ※簡単な舌診、尿の色、便の事など日々観察出来る事、方法を入れてもよいかも？

第3章 身体と心のエネルギーを整える薬膳レシピ ～身体の不調から考える～

1. 頭痛
2. 髪の毛の悩み(白髪・細くなる・抜け毛)
3. 目(しょぼしょぼ・かすみ・充血・めまい)
4. 鼻(鼻のつまりなど?)
5. 耳
6. 口内環境(歯が痛い・口内炎・乾燥・苦味を感じる・舌の苔について・痰が出る)
7. 循環器系(血圧・息切れ・動悸)
8. 胃腸(胃もたれ・胃が痛い・食欲がない・便の事)
9. 便秘・下痢
10. 泌尿器系(頻尿など)
11. 婦人科系(月経不調・更年期障害・不妊)
12. 肩・腰・膝・かかとの痛み
13. 睡眠(不眠・多夢・寝付きが悪い・何度も起きてしまう・質の低下)
14. 風邪
15. 咳
16. 慢性疲労(だるい・やる気がでない)
17. 髪の毛の悩み(白髪・細くなる・抜け毛)
18. 花粉症・アレルギー
19. むくみ
20. 肌(乾燥・しわ・たるみ・つや・湿疹)
21. 体型(肥満・なかなか痩せない・なかなか肥れない)
22. 冷え ※冷房で冷えた体も含む
23. 怪我を早く治す
24. 骨・筋
25. 二日酔い
26. 自律神経の乱れ
27. 生活習慣病
28. 六邪(風・寒・暑・湿・燥・火)
29. 七情(怒・悲・喜・憂・思・恐・驚)

関係する五臓六腑が分かるように表記する
例: 目→肝 など

”即効性のあるレシピ”も含めたらよいと思います！

第4章 身体と心のエネルギーを整える薬膳レシピ ～生命エネルギーを高める～

1. 胃腸の力を高める
2. 免疫力を上げたい

3. 若々しさを保つ
4. 前向きになり、やる気が出る
5. 豊かな心を育てる
6. 精神力をあげたい
7. 家族・パートナーを喜ばせたい

さいごに

～地球の細胞を元気にする～

以上です。

他チームの皆さまと協力しながら、より素敵な本が出来たらいいな、と思っております！！