

2冊 構成

<1冊目>

薬膳の秘密(理論編)

～心・身体・魂(意識?)のエネルギー(氣)を整える～

- ・身体を動かす根源のパワーにふれる
- ・エネルギー(氣)と何か?どのように動くのか
- ・意識、心、身体との関係
- ・自然界、人間界、食の氣
- ・体調の変化にどのように対応するのか?
食と、心、生活習慣からアプローチ

<2冊目>

もっと薬膳の秘密(食養編)

～身近な薬効食材たちと季節の食養生～

- ・春夏秋冬の食材の薬効と組み合わせ・禁忌など
- ・時のリズム(一年、24節氣、)
- ・内蔵の一日リズム
- ・春の食・生活養生とレシピ
- ・夏の食・生活養生とレシピ
- ・秋の食・生活養生とレシピ
- ・冬の食・生活養生とレシピ

1冊目

一家に一冊は備えておきたい!

家庭の食医になる為に知っておきたい

「薬膳の秘密」

目次案

はじめに

- ・薬膳に対するさまざまな誤解
- ・食材を正しく生かすことが薬膳
- ・食材を正しく生かすためにも知っておきたい宇宙と自分との関係

第1章 薬膳の秘密の扉―「陰陽のエネルギー」

- 1, 健康とは何? 身体を動かす根源的なエネルギー
- 2, 私たちの身体を支配する「氣」は私たちの意識次第でふるまいを変える

- 3, 健康はとてもシンプルな理論—陰陽のエネルギーバランス
- 4, 陰陽とは何？
- 5, 自然の陰陽・人間の陰陽・食の陰陽
- 6, 病気は不自然な生き方による陰陽のエネルギーの失調
- 7, 薬膳の目的は身体の陰陽のエネルギー調整
- 8, 健康も病気も陰陽変化の結果
- 9, 陰陽の変化の法則
- 10, 身体を動かす5大陰陽のシステム(五行)

第2章 自分のエネルギーレベルを知る

- 1, 陰陽のエネルギー状態のチェックリスト(体質)
- 2, 陰陽のエネルギーバランスが取れた健康体
- 3, 陰陽のエネルギーの過不足で生じる身体と心の不調

・陽のエネルギーの問題と身体の不調

・陽虚(冷え性)

肥満、睡眠障害、大腸炎、浮腫み、月経失調、関節炎などの痺症、骨粗鬆、吹き出物、シミ

・エネルギー不足さん(気虚)

肥満、少食の場合は栄養不良により痩せる。子宮下垂、腎下垂、低血圧、鼻炎、支気管炎、自汗、月経失調、排便障害、シミ

・めぐりが悪いもやもやさん(気滞)

うつ病、頭痛、失眠、月経不調(周期の乱れ、月経痛)、乳房の張り、咽喉炎、頸部腫瘍、甲状腺、消化器系統の潰瘍

陰のエネルギーの問題と身体の不調

・血液不足さん(血虚)

高血圧 睡眠障害 消化器障害 更年期障害 心疾患,精神疾患 月経不順 閉経 肝機能障害

・どろどろ血液さん(瘀血)

肥満、高血圧、痛風、心臓病、痩せ、月経失調(月経痛)

陰虚による内熱(古い血液が溜まっていると新しい血液が作れない)、子宮筋腫、乳房の腫れ、腫瘍、頭痛

・うるおい不足さん(陰虚)

結核、肺の障害、失眠、高血圧、高脂血症、糖尿病(消渴)

便秘、月経失調(前倒しで来る、或いは閉経)

・余分な水分を溜め込んでるさん(痰湿)

肥満、高血圧、痛風、高脂血症、心筋梗塞、脂肪肝、肌のトラブル、月経失調(閉経が多い)咽喉炎(痰湿と陰虚に分かれるが痰湿の場合は痰を取り除いて、気をめぐらせなければならない。陰虚の場合は潤して治す)、動脈硬化

第3章 知っておきたい五臓の働きと感情の関係

1、身体の5大システム

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

2、五臓の状態は全部顔に出る—美肌と五臓の関係

しわ、シミ、感想、くすみ、たるみの原因

3、季節と五臓の関係

4、五臓と心との関係

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

第4章 知っておきたい食材のエネルギー

食材はすべてが氣

<味の氣>

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

<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

<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

<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

第5章 食の方法論—薬膳の献立を立てる

- ・薬膳の方法論は大きくは二つだけ。「補」か「瀉(しゃ)」か
- ・食材の組み合わせのルールー君臣佐使
- ・食材の組み合わせの禁忌

＜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

～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

- 1, 生命エネルギーである気血水と弁証施膳
- 2, 体質とは、体質の分類
- 3, 元気不足の「気虚」体質の改善食
- 4, 気の停滞の「気滞」体質の改善食
- 5, 血液不足の「血虚」体質の改善食
- 6, ドロドロ血「瘀血」体質の改善食
- 7, 潤い不足の「陰虚」体質の改善食
- 8, 水分の停滞の「痰湿」体質の改善食
- 9, 気血水の偏りが複雑に絡み合う体質

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

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, 霊性を高めたい

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
- 1, 忘れっぽい(健忘症)
- 2, ストレスが多い
- 3, 目が疲れて、しょぼしょぼする
- 4, 脈が速い
- 5, 胃もたれする
- 6, 便秘がひどい
- 7, 痰が多い
- 8, 口臭がする
- 9, 腰が痛い
- 10, 肩こり
- 11, 頻尿
- 12, むくみやすい
- 13, 肥満、なかなかやせない
- 14, 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

～最後に～

地球の細胞を元気にする

2冊目

一家に一冊は備えておきたい！

家庭の食医になる為に知っておきたい

「もっと薬膳の秘密」

食養編

目次案

第1章 春夏秋冬の時のエネルギー

- ・春夏秋冬の食材の薬効と組み合わせ・禁忌など
- ・時のリズム（一年、24節氣）
- ・内蔵の一日リズム

第2章 スーパーで買える身近な薬効食材たち

春の野菜と果物

- ・春菊
- ・セロリ
- ・トマト
- ・葉の花
- ・セリ
- ・しそ

- ・三つ葉
- ・キャベツ

夏の野菜と果物

- ・春菊
- ・セロリ
- ・トマト
- ・葉の花
- ・セリ
- ・しそ
- ・三つ葉
- ・キャベツ

秋の野菜と果物

- ・春菊
- ・セロリ
- ・トマト
- ・葉の花
- ・セリ
- ・しそ
- ・三つ葉
- ・キャベツ

冬の野菜と果物

- ・春菊
- ・セロリ
- ・トマト
- ・葉の花
- ・セリ
- ・しそ
- ・三つ葉
- ・キャベツ

お魚とお肉編

調味料編

お出し編

お茶・嗜好品編

- ・紅茶
- ・緑茶

春の食養生のレシピと生活養生

・

夏の食養生のレシピと生活養生

秋の食養生のレシピと生活養生

冬の食養生のレシピと生活養生