

「薬膳の秘密」 構成案 テーマ:『おうち薬膳』

チーム3: 宮本・丸田・山崎・弓場・木村

◆チーム名: チーム『シナモン』...甘くてスパイシー、温かみがあり、世界的にも馴染み深い

◆こんな本が手に取りやすいという提案

- ・薬膳を知らない方でも手に取りやすい内容、手に入りやすい食材で作るメニューから始まり、後半に、その奥にある理論を説明するという流れにする
- ・薬膳の言葉をわかりやすいように言い換えする
- ・ところどころに学院生の体験談・コラム・ワンポイントアドバイスを入れる
- ・メニューにQRや、電子カタログのようにモバイルで見られるようにする
- ・料理の様子を動画で
- ・食材からメニューを選べるような索引もつける
- ・食材項目に食材の性質をのせる
- ・1冊目は理論とレシピを一冊に入れ、メニューをメインにし理論部分はダイジェスト版的にする
薬膳の理論を詳しく知りたい方のために、2冊目「薬膳の秘密～理論編～」
季節の薬膳を膳中心に、デザートやお茶メニューも豊富な3冊目「薬膳の秘密～季節・デザート編～」

◆構成案

1. はじめに
 - ・薬膳はすべての食材
 - ・薬膳の目的は身体のバランスを整えること
2. あなたのバランスはどうなっているの？あなたのタイプをチェックしよう！（添付資料参照）
タイプ別診断（項目を選んでもらい、多い項目が体質の表）し、各タイプにオススメ食材を載せる
薬膳メニューより選んでもらった後、選んだメニューに体質にあわせてオススメ食材を足してもらって
もよいなどアドバイスを加える

【あなたのタイプをチェックしよう】

- ・エネルギー不足さん（気虚）
- ・めぐりが悪いもやもやさん（気滞）
- ・血液不足さん（血虚）
- ・どろどろ血液さん（瘀血）
- ・うるおい不足さん（陰虚）
- ・余分な水分を溜め込んでるさん（痰湿）

3. 体質改善編メニュー

- 1 エネルギー不足さん（気虚）改善食
- 2 めぐりが悪いもやもやさん（気滞）改善食
- 3 血液不足さん（血虚）改善食
- 4 どろどろ血液さん（瘀血）改善食
- 5 うるおい不足さん（陰虚）改善食
- 6 余分な水分を溜め込んでるさん（痰湿）改善食
- 7 いろんなタイプが複雑に絡み合っている体質改善食

4. 未病改善編メニュー

- 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
- 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浮腫みやすい
18肥満
19冷え症
20めまいがする
21吐き気がする
22風邪をひきやすい
23湿疹
24白髪
25肌荒れ
26咳がでる
27足が臭い
28おならが臭い
29のどがイガイガする
30生理痛
31かかところが痛い
32寝つきが悪い
33ほてりやのぼせがある
34鼻炎
35髪の毛が細くなった
36立ちくらみ
37口の中が乾燥
38口の中が苦い
39味を感じない
40夢をみることが多い
41耳鳴りがする
42昼間眠い
43血圧の変動を感じやすい
44爪が割れやすくなった
45息切れしやすくなった
46鼻づまり
47膝が痛い
48下痢をしやすくなった
49睡眠の質が落ちた

5. 膳を組み立てる時のポイント

＜理論編＞

6. 養生とは自然体で生きる事

7. 身体のエネギーバランス陰陽の説明

8. 五臓のもつ機能を知る

＜食材編＞

9. 食材の性質、五味とは

10. 食材の性質、色・寒熱

11. 「○○に良い！の罨...その食材、あなたに合ったものですか？」

12. まとめ