

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」

～身体の陰陽のエネルギーバランスを整えるとすべての不調は吹っ飛ぶ～
作者：王一と東方薬膳学院の仲間たち

目次案

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

<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

<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

<食材の形の氣ー同類相補>

- 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—身体の熱をとりて落ち着かせる
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

<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. 元氣不足の「氣虚」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

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. 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
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. こころ一番という時
8. 誕生日を迎えた時
9. 愛の滋養をさせたい時

～最後に～

地球の細胞を元気にする

続きの書籍として以下が考えられます。

- ・食材の薬効まるごと辞典
- ・食材同士組み合わせあるある
- ・生活習慣病の食養生と食療法