

わかばチーム 末田 砂本 陣内 南 青木 碓 永井 江島

薬膳の秘密 ミーティング内容の報告

●ターゲットを主婦、ファミリー層に絞りつつ誰が手にとっても分かりやすい薬膳の料理本を目指す

●入り口は普通の料理本のように入りやすくして中身は薬膳理論の根本、基本を練り込み一般の薬膳料理本とは一線を引いた一冊に仕上げる

●付録（①/②）を付け料理本を効果的に利用できる仕組みを作る

①体質チェックシート/②食材別効果効能一覧

- ・自分や家族の体質、不調箇所を知ることにつなげ、薬膳的体質に興味を持ってもらう
- ・チェックした結果、体質・体調に合った食材やメニューのページに飛べるようにする

※体質、体調チェック⇒必要な食材、メニューにつなげる・・・この仕組みを作る

③専門用語の解説

●目次を充実させる⇒様々なニーズに応えやすい

①季節ごとの目次（巻頭）

②症状別・・・同じ症状でも複数の原因があるので根本原因にたどり着ける
（ex.「冷え」など複数の原因がある場合、腎や脾などの複数のページに誘導できる）

③食材別五十音順・・・自宅にある特定の食材で料理したい効果効能を知りたい

④メニュー別の目次・・・食べたいメニューを優先させたいとき

※①は巻頭、②～④は巻末に掲載

●所々に尹先生のお悩み相談を入れる（Q&A）

●以上を踏まえ、全体の構想としては薬膳に馴染みがない方にも利用しやすい「季節ごと」の章立てで検討してみた

そして料理よりもハードルが低い薬膳茶も紹介する⇒物販につなげることも可能

【わかばチームとしての具体的な構想案】

- 尹先生の構想案も参考にわかばチームが提案する具体的な構想案をまとめてみました。尹先生が挙げられたもくじは全てではありませんが、症状に入れ込んでいます。
- 臓器にアプローチすることにより様々な症状の根本的解決に導きます。読者の方々にも症状の対処療法ではなく、症状を突き詰めると何が原因なのかを学ぶ、知るきっかけになればと思います。
- メニューは各番号ごとに1種類。それにプラスして相乗効果を期待できる副菜を付け加えても良い？（これについては大体の本の価格、ボリュームが決まってからの話で変わってくると思っています）
- 専門用語をどこまで使うのかという事については、今後皆さんと検討する課題になると思うので、その点については読み流していただければと思います。

～薬膳の秘密 わかば案～

【はじめに】

尹先生記事

【目次】

- 第1章 春の薬膳
- 第2章 梅雨時期（長夏）の薬膳

- 第3章 夏の薬膳
- 第4章 秋の薬膳
- 第5章 冬の薬膳
- 第6章 手軽に薬膳茶

【巻末目次】

- ・症状別索引
- ・食材別索引
- ・メニュー別索引

【付録】

- ・体質チェックシート
- ・食材別効果効能表（冷蔵庫や壁に張って見れるようにする）
- ・専門用語解説

巻頭目次詳細

第1章 春編 肝胆を労わる

～肝胆が引き起こす症状～

① 巡りを良くし、ストレスを軽減する薬膳（肝気鬱血）

<症状>

- ・些細なことでイライラする
- ・脇の下が張って痛みを感じる(筋の痛み)
- ・ため息が多くなる
- ・月経不順、月経痛がひどくなる

② 体の熱が上の方へ上がるのを抑える薬膳（肝火上炎）

<症状>

- ・顔のほてりを伴う頭痛
- ・目が充血する
- ・細かい事でおこりっぽくなる

③ 肝の血を補う薬膳（肝血虚）

<症状>

- ・めまいがする
- ・目が疲れやすくなる
- ・月経不順
- ・快眠できない
- ・爪が割れやすくなる

④ 肝の陰陽バランスを整える薬膳(肝風内動)

〈症状〉

- ・手足が震えたり、瞼がけいれんしたりする
- ・めまいがする、ふらつく

⑤ 胆を元気にする薬膳（優柔不断や決断力のなさに繋がる）

〈症状〉

- ・気弱になり、不安感におそわれる ・夢をよく見る
- ・どうでもいいことに躊躇してしまう（迷いがちになり決断できない）

第2章 夏編 心・小腸を労わる

～心、小腸が引き起こす症状～

① 心のエネルギー不足を補う薬膳（心気虚）

〈症状〉

- ・動悸 ・息切れ ・自汗 ・脈細 ・疲れやすさ
- ・めまい ・精神不振 ・反応低下 ・青白い顔色 ・舌の色が淡い

② 心の潤い津液を補う薬膳（心陽虚）

〈症状〉

- ・動悸 ・息切れ ・自汗 ・細脈 ・手足が冷たい ・顔が白い
- ・心臓あたりの胸が苦しく痛い ・舌はふっくらして深紫色

③ 心の血を補う薬膳（心血虚）

〈症状〉

- ・不安感 ・不眠 ・夢が多い ・記憶力 ・集中力低下 ・動悸
- ・不整脈、胸苦しさ ・発汗過多 ・手足の冷え
- ・顔色に艶がなく唇の色が薄い

④ 心の潤いを補う薬膳（心陰虚）

〈症状〉

- ・動悸　・ほてり　・寝汗　・乾燥　・不眠　・口渇
- ・落ち着かない　・イライラ　・舌が赤く潤いがない

⑤ 血の巡りを良くする薬膳（心血瘀阻）

〈症状〉

- ・心臓あたりの痛み　・締め付け感　・動悸
- ・両脇の違和感　・手足が冷たい　・唇が青紫色

⑥ 心の熱を冷ます薬膳（心火上炎）

〈症状〉

- ・イライラ　・不眠　・赤ら顔　・口内炎　・焦燥感　・あせり
- ・動悸　・胸苦しさ　・尿の色が黄色い

⑦ 小腸に 湿熱を取り除く薬膳（小腸実熱）

〈症状〉

- ・顔面紅潮胸の中がモヤモヤ　・口内炎　・尿道が刺すように痛い
- ・時々血尿が出る　・イライラ　・喉が渇く

⑧ 小腸の気を巡らせる薬膳（小腸気痛証）

〈症状〉

- ・小腸が絞るように痛い　・晴れた感じ陰部が痛い　・腰が痛い

第3章 梅雨時期（長夏）編 脾、胃を労わる

～脾、胃が引き起こす症状～

①脾の気を補い元気にする薬膳（脾気虚）

〈症状〉

- ・倦怠感　・軟便　・腹が張った感じ　・食後眠くなる
- ・顔色が黄色い　・筋肉がやせている

②脾の気を補い、気を上昇させる薬膳（中気下陷証）

〈症状〉

- ・めまい　・倦怠感　・子宮下垂（子宮脱）　・胃下垂
- ・脱肛（痔）

③脾の気を補い、体を温める薬膳（脾陽虚）

※冷たいものの摂り過ぎが原因になることが多い

〈症状〉

- ・食欲不振　・腹部膨満　・下痢　・痩せ　・冷え　・顔が青白い

④脾の気を補い、気血を巡らせる薬膳（脾不統血証）

〈症状〉

- ・顔色が白い　・倦怠感　・皮下出血
- ・月経の量が多い（止まらない）・血便　・血尿

⑤湿気によって脾胃の働きが悪くなった時の薬膳

（湿邪困脾証）

※冷たいものの食べ過ぎが原因になることが多い

〈症状〉

- ・食欲がない　・軟便　・手足が冷たい　・胃もたれ
- ・体（頭）が重い・口の中が粘々してすっきりしない
- ・胃もたれ　・体（頭）が重い

⑥ 湿熱によって脾胃の働きが悪くなった時の薬膳

（脾胃湿熱証）

〈症状〉

- ・体がだるい
- ・口の中が粘々して甘い味がする
- ・顔が黄色い
- ・食欲がない
- ・吐き気がする

⑦ 熱がこもり、胃の働きが悪くなった時の薬膳（胃熱証）

※辛い物やアルコールの摂り過ぎが原因になることが多い

〈症状〉

- ・胃が焼け付くように痛む
- ・口臭
- ・便秘
- ・冷たいものを好む
- ・酸っぱいものを吐く
- ・吐き気
- ・口の渇き
- ・口内炎

⑧ 胃が冷え、働きが悪くなった時の薬膳（胃寒証）

※生ものや冷たいものの摂り過ぎが原因になることが多い

〈症状〉

- ・上部腹痛
- ・冷えによって悪化し、温めると改善する腹痛
- ・薄い唾液

⑨ 胃に潤いを与える薬膳（胃陰虚）

〈症状〉

- ・胃がシクシク痛む
- ・吐くけれど何も出ない
- ・胸焼け
- ・お腹はすぐが食欲がない
- ・口の渇き
- ・便秘
- ・腹部の張り感

⑩ 胃の緊張や機能が低下した時の薬膳（胃痰飲）

※ストレスや暴飲暴食が原因となることが多い

〈症状〉

- ・シャックリ
- ・未消化の食べ物を吐く
- ・便が腐ったような匂い
- ・張るような胃の痛み
- ・舌苔が粘々して分厚い
- ・下痢
- ・腹部の冷えと膨満感

第4章 秋編 肺、大腸を労わる

～肺、大腸が引き起こす症状～

①肺の気を補い抵抗力をつける薬膳（肺気虚）

<症状>

- ・疲労感 ・息切れ ・声が小さい ・汗が止まらない（自汗）
- ・感染症にかかりやすい

②体を温め肺を元気にする薬膳（肺陽虚）

<症状>

- ・手足の冷え、むくみ ・めまい ・薄い唾液、尿が多く出る
- ・頻尿 ・尿漏れ（遺尿）

③肺に潤いを与え乾燥を予防する薬膳（肺陰虚）

<症状>

- ・空咳 ・口喝 ・手足のほてり ・寝汗

④風邪と寒邪が肺に侵入した時の薬膳（風寒束肺）

※冬の強い寒さや冷房による体の冷えが原因になることが多い

<症状>

- ・白っぽい痰を伴う咳 ・水様性の鼻水 ・鼻づまり ・頭痛 ・関節痛

⑤風邪と熱邪が肺に侵入した時の薬膳（風熱犯肺）

※真夏の熱波や冬の強い暖房の風に長時間あたるとなりやすい

<症状>

- ・喉の痛みを伴う咳 ・喉が赤い ・口喝 ・発熱
- ・黄色く粘性の痰、鼻汁、鼻づまり ・皮膚炎

⑥大腸が原因の潤い不足の時の薬膳

<症状>

- ・便秘（コロコロ便）
- ・口渇
- ・皮膚の乾燥

第5章 冬編 腎・膀胱を労わる

～腎・膀胱が引き起こす症状～

①腎を養い元気を補う薬膳（腎気虚）

※腎のエネルギー不足が原因で起こる

<症状>

- ・尿もれ
- ・頻尿
- ・遺尿
- ・夜尿、帯下が多い
- ・息切れする
- ・呼吸が荒い
- ・足腰がだるい
- ・体の成長が遅い
- ・髪の毛が切れたり、抜け毛
- ・白髪
- ・記憶力や集中力の低下
- ・疲労感
- ・声が小さい
- ・汗が止まらない（自汗）
- ・感染症にかかりやすい

②腎を温め、陽を補う薬膳（腎陽虚）

※気虚が悪化すると起こる

<症状>

- ・寒がり
- ・手足の冷え
- ・足腰の冷え
- ・だるさ
- ・疼痛
- ・不育
- ・不妊
- ・心悸
- ・浮腫み
- ・下痢

③腎を養い潤い(陰)を補う薬膳（腎陰虚）

※腎の潤いが、足りない原因で起こる

<症状>

- ・子供の発育不良
- ・性機能の減退
- ・老化が早まる
- ・骨粗しょう症
- ・腰膝の無力感
- ・生理不順
- ・便秘
- ・不眠
- ・手足のほてり
- ・のぼせ
- ・寝汗

④腎の精を補う薬膳（腎精不足）

＜症状＞

- ・めまい ・ジーンとなる耳鳴り ・忘れっぽい ・倦怠感
- ・老化 ・寝付きが悪い ・夢をよく見る ・月経不順
- ・不妊 ・閉経 ・精力減退

⑤湿熱邪を取り、尿の出をよくする薬膳（膀胱湿熱）

＜症状＞

- ・排尿時の痛み ・頻尿 ・尿量が少ない ・尿の色が濃い
- ・尿に血や石や砂が混じる

第6章 手軽に薬膳茶

- （１）は薬膳が初めての方も手に取って頂けるよう、症状ごとに対処するためのドリンク
- （２）は比較的手に入りやすい生薬等により、症状ごとに対処する為の薬膳茶

を紹介するものです。

※以下の内容は現段階でのイメージになります。今後更に組み立てていきます。

○気が不足（気虚）している時の症状

気（エネルギー）の不足／疲労感／冷え／免疫力低下／
めまい／かぜを引きやすい／胃腸虚弱／軟便／下痢

気が不足（気虚）している方のドリンク

- （１）さつまいも甘酒ココア（さつまいも・甘酒・ココア）
ホットジンジャー（にんじん・りんご・生姜・はちみつ）
- （２）棗・枸杞の実茶

○気が停滞（気滞）している時の症状

イライラ／ため息／便秘／喉や胸が詰まった感じ／
月経不順（ストレスによる）／胃腸虚弱

気が停滞（気滞）している方のドリンク

（１）ホットワイン

（赤ワイン・クローブ・シナモン・オレンジ・レモン・はちみつ）
カモミールミントティー（カモミール・ミント・はちみつ）

（２）紫蘇茶、薄荷茶

○血が不足（血虚）している時の症状

顔色が白い／唇の色が淡い／めまい／疲れやすい／
月経周期が不安定／動悸／息切れ

血が不足（血虚）している方のドリンク

（１）いちご甘酒（いちご・甘酒）

（２）ヨモギ茶、棗・竜眼肉・枸杞の実茶

○血が停滞（瘀血）している時の症状

顔色のくすみ／シミの増加／体の同じ場所が痛む／
皮膚が乾燥する／月経痛がひどい／経血に塊がある／
経血の色が紫や黒みがかかっている

血が停滞（瘀血）している方のドリンク

（１）りんごとシナモンの黒糖紅茶（りんご・シナモン・黒糖・紅茶）

（２）山楂子茶

○水が不足（陰虚）している時の症状

口・唇の乾燥／皮膚がかさかさして艶がない／喉が渇く

水が不足（陰虚）している方のドリンク

- （１）梨甘酒（梨・甘酒）
ハニーレモンジュース（バナナ・はちみつ・レモン）
- （２）柿の葉茶

○水が停滞（痰湿）している時の症状

むくみ／めまい／倦怠感／食欲不振（脾気の低下）／下痢

水が停滞（痰湿）している方のドリンク

- （１）グレープフルーツ炭酸水
（グレープフルーツ・キウイフルーツ・炭酸水）
- （２）トウモロコシの髭茶、ハトムギ茶

続編としては

第２弾 症状、病気予防ごとにまとめた薬膳料理本

第３弾 生薬を積極的に取り入れた薬膳料理とものと踏み込んだ薬膳理論の本

【別案】

レシピページに詳しい解説（青文字）を掲載するのも良いかと思います。今回は専門用語で書いていますが、実際は初心者様にも理解できるよう、かみ砕いて書く必要があります。

春編 肝胆が引き起こす未病

⑥ 巡りを良くし、ストレスを軽減する薬膳（肝気鬱血）

- ・些細なことでイライラする
- ・脇の下が張って痛みを感じる(筋の痛み)
- ・ため息が多くなる

- ・月経不順、月経痛がひどくなる

原因は感情を抑圧する状況が続いたり、長期に不満を募らせることで肝の気を巡らせる働きが停滞して起こる症状です。

気を巡らせる香りのよい食材が効果的です。

（陳皮・ミント・ジャスミン・春菊・柑橘類）

⑦ 体の熱が上の方へ行き過ぎるのを抑える薬膳（肝火上炎）

- ・顔のほてりを伴う頭痛がする
- ・目が充血する
- ・細かい事でおこりっぽくなる

原因は怒りの感情を持ち続けたり、辛い物の摂りすぎ、アルコール過剰摂取により肝の陽気が上がり過ぎたことが考えられます。

熱を冷ます食材が効果的です。

（菊花、緑茶、セロリ、ゴーヤ、桑の葉）

⑧ 肝の血を補う薬膳（肝血虚）

- ・めまいがする
- ・目が疲れやすくなる
- ・月経不順、月経痛がひどくなる
- ・快眠できない
- ・爪が割れやすくなる

原因は長期の疲労、月経過多、栄養不足等により肝が血を十分に蓄えられないことが考えられます。

血を補う食材が効果的です。

（なつめ、黒ごま、にんじん、レバー、ほうれん草）

⑨ 肝の陰陽バランスを整える薬膳（肝風内動）

- ・手足が震えたり、瞼がけいれんしたりする
- ・めまいがする
- ・ふらつく

上記の 1.2.3 の症状が深刻化すると肝の陰陽・気血が失調し、体の内側から風のような動揺が発生します。

これは深刻な状態にもつながる可能性がある病理ですので、

肝には未病のうちの早めのケアが大事です。

春（肝の季節）は肝風が起こりやすい時期。気温の急な変化も内風を誘発します。

高齢者・ストレスが多い人・虚弱体質の人は要注意。

肝陰を養い、肝陽を抑えるには、クコの実、桑の実、百合根、セロリ

血を補い、風を鎮めるには、黒ごま、鶏レバー、なつめ、ほうれん草

清熱・鎮静・けいれん予防には、苦瓜、菊花、緑豆

などの食材を取るとよいでしょう。

⑩ 胆を元気にする薬膳（優柔不断や決断力のなさに繋がる）

- 気弱になり、不安感におそわれる

- 夢をよく見る

- どうでもいいことに躊躇してしまう（迷いがちになり決断できない）

胆の基本的な働きは、決断を司り（精神的な「胆力」）、

肝とペアで働き、消化液（胆汁）を出して消化を助けることにあります。

胆の弱ると「決断」や「消化」に関与できなくなり、決断力の低下や胃腸機能の不調につながります。

常に肝とペアで働くので、肝をいたわることで胆も元気を取り戻します。

胆の機能を整える食材（ウコン、セロリ、ハトムギ、苦瓜）

以上がわかばチームの提案になります。わかばマークのチームですので至らない点もあるかと思いますが今後ともどうぞ宜しくお願い致します。