

～薬膳の秘密 2冊 構成案～

<全体コンセプト案>

- ・日本のどの家庭で一冊は備えて欲しい食養生の本
- ・家庭の食医的な存在、気づきを与える本
- ・キッチンにおいて、主婦が日々参考にする本
- ・単なる食の方法論だけではなく、その奥にある原理をと、改善案の中でも心、意識、生活習慣の提案
- ・体調の状態を知り、正しく食材を生かすようになる
- ・季節に合わせて、食材のエネルギーを正しく取り入れる本

<1冊目>

薬膳の秘密

～身体・心・魂のエネルギー（氣）を整える食養生～

<コンセプト案>

体調の変化によって選べるレシピ
体質の変化の原理を知り、食だけではなく
意識や生活習慣を見直すきっかけになる本

- ・身体を動かす根源のパワーについてふれる
- ・エネルギー（氣）と何か？どのように動くのか
- ・氣と意識、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
- ・体調に合わせた薬膳レシピ
- ・学院生の実体験コラムを入れる

<2冊目>

もっと薬膳の秘密

～身近な薬効食材たちと季節の食養生～

<コンセプト案>

- ・スーパーで売っている身近な食材の効果効能
- ・食材同士の組み合わせのルールと正しい生かし方や、禁忌など
- ・春夏秋冬の食材の旬、旬のエネルギー的な意味と生かし方

- ・内蔵の一日リズムや食べるリズム
- ・季節の食養生のポイントとレシピ

1 冊目

家庭の食医になる為に知っておきたい 「薬膳の秘密」

～身体・心・感情のエネルギー（氣）を整える食養生～

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
宇宙と自分とのつながりを知ることが食材を生かす鍵

第1章 薬膳の秘密の扉 — 「陰陽」のエネルギーを知る

健康とは？ — 身体を動かす根源的なエネルギー「氣」
私たちの身体を支配する氣と意識の関係
健康の基本原理はシンプル — 陰陽のバランス
陰陽のエネルギーとは何か？
自然の陰陽・人間の陰陽・食の陰陽
病気は「不自然な生き方」による陰陽の失調
薬膳の目的は陰陽のエネルギーの調整
健康も病気も、すべては陰陽変化の結果
陰陽変化には必ず不変な法則が伴う
身体を動かす5大陰陽のシステム — 「五行」

薬膳ゆるゆる体験コラム1

第2章 自分のエネルギーレベルを知る — 体質の見極め

陰陽のエネルギー状態チェックリスト
陰陽のバランスがとれた健康体とは

陰陽の過不足で生じる心身の不調

陽のエネルギーは身体のすべての機能を管轄

【陽のエネルギーの過不足によって引き起しやすい不調と対応食材】

●陽虚（冷え性さん）

肥満、睡眠障害、大腸炎、浮腫み、月経失調、関節炎...など

●気虚（エネルギー不足さん）

消化不良、胃下垂、子宮下垂、腎下垂、低血圧、鼻炎...など

●気滞（巡りが悪いもやもやさん）

うつ病、頭痛、失眠、月経不調、乳房の張り、咽喉炎、甲状腺、消化器の不調...など

陰のエネルギーは全身に物質条件を提供する

【陰のエネルギーの過不足によって引き起しやすい不調と対応食材】

●血虚（血液不足さん）

高血圧 睡眠障害 消化器障害 更年期障害 心疾患,精神疾患...など

●瘀血（どろどろ血液さん）

肥満、高血圧、痛風、心臓病、月経痛、子宮筋腫...など

●陰虚（うるおい不足さん）

咳、肺の障害、失眠、高血圧、高脂血症、糖尿病、便秘など

●痰湿（余分な水分を溜め込んでるさん）

肥満、高血圧、痛風、高脂血症、心筋梗塞、動脈硬化...等

薬膳ゆるゆる体験コラム2

第3章 五臓は身体を動かす五大システム

肝（将軍の官）－全身の機能を伸びやかに

心（君主の官）－全身にエネルギーを循環させる

脾（創稟の官）－全身の免疫機能を管轄

肺（相傳の官）－全身に潤いを届ける

腎（作強の官）－老化と寿命にかかわる

●顔に現れる五臓の状態－美肌との関係

しわ、シミ、感想、くすみ、たるみの原因

- 季節と五臓の関係

春→肝 夏→心臓・脾臓 秋→肺 冬→腎

- 五臓と感情のつながり

イライラ、怒り（肝）

不安・抑うつ（心）

思い悩む（脾）

悲しみ・寂しさ（肺）

恐怖・驚き（腎）

薬膳ゆるゆる体験コラム3

第4章 食材の氣を知る

すべての食材はエネルギーでできている

- 味の氣（五味）

酸・苦・甘・辛・鹹（塩味）

- 色の氣（五色と臓腑への働き）

緑・赤・黄・白・黒・紫

- 形の氣 — 「同類相補」理論と代表的食材

- 香りの氣

甘い／柑橘系／スパイシー／発酵系／海／土の香り

- 温熱性（五性）

熱・温・平・涼・寒

- エネルギーの方向性

昇・降・収・散

- 食材の毒性

上品／中品／下品

- 食の禁忌

炎症、咳、冷え、下痢、結石、手術後、妊婦さんなど

薬膳ゆるゆる体験コラム4

第5章 薬膳の献立法と実践

薬膳の基本は「補」か「瀉（しゃ）」か

食材の組み合わせの基本 — 君臣佐使

食材の組み合わせにおける禁忌

料理は天地人のエネルギーの総和

- ・料理に込める氣の重要性
- ・作る人の意識
- ・食べる人の意識

薬膳ゆるゆる体験コラム5

実践編：心身の状態別・体質別 食養生レシピ集 生活習慣や心のケア法も提案

【体質改善編】

気血水と弁証施膳の基本

体質分類と改善ポイント

気虚／気滞／血虚／瘀血／陰虚／痰湿／複合体質の改善食

【美肌薬膳編】

乾燥肌

しわ・たるみ

シミ・そばかす

つやのない肌

【精神力アップ編】

決断力

安定した心

迫力・意志・粘り強さ

集中力・アイデア力

不安の緩和・恐怖心の浄化

霊性の向上

薬膳ゆるゆる体験コラム6

【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, 口内炎が出る

5、忘れっぽい（健忘症）

6、ストレスが多い

7、目が疲れて、しょぼしょぼする

8、脈が速い

9、胃もたれする

10、便秘がひどい

11、痰が多い

12、口臭がする

13、腰が痛い

14、肩こり

15、頻尿

16、むくみやすい

17、肥満、なかなかやせない

18、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

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」

季節の食養生編

目次案

はじめに

第1章 春夏秋冬の時のエネルギー

- ・春夏秋冬それぞれの時のエネルギーと旬の食材の意味
- ・時のリズム（一年、24節氣）
- ・内蔵の一日リズムと食の取り方
- ・時の変化によって食材を正しく生かす
- ・季節それぞれの食の禁忌
- ・春夏秋冬の養生のポイント

第2章 身近な食材の薬効と正しい生かし方、組み合わせ・禁忌など

●春の野菜と果物

＜春の旬の野菜＞

たけの子→身体にこもった熱を取り、便通を良くする
菜の花→苦味が肝の働きを助け、血の巡りを促進する。
アスパラガス→体内の余分な水分を排出し、潤いを補う。

新じゃがいも→胃腸の働きを助け、エネルギー補給に。
新たまねぎ→気と血の巡りを良くし、冷えや頭痛にも良い。
春キャベツ→胃腸を健やかにし、体の陰（潤い）を補う。
そら豆→胃腸を補い、体にたまった湿を出す。
ふき→利水消腫・清熱　利尿作用があり、むくみや体の熱を下げる働き。
うど→風邪の初期や、胃腸の働きを助けたいときに。
みつば→清熱解毒・行気　香りが気の巡りをよくし、春の気滞を解消。

<春の果物>

いちご→潤いを与え、のどの乾きや春の乾燥対策に。
さくらんぼ→胃腸を温める。冷えやすい体質の人にもよい。
はっさく→柑橘類は「気」を巡らせ、春の憂鬱に
デコポン・不知火→理気・甘みと酸味のバランスがよく、疲労回復・リラックスに。
キウイフルーツ→体の潤いを補い、消化を助ける。むくみにも良い。

●夏の野菜と果物

<夏の旬の野菜>

きゅうり→むくみ、口の渇き、尿の出が悪い時に
トマト→胃の調子を整え、食欲増進にも
ナス→余分な熱を降ろす。冷え体質は控えめに
ゴーヤ→心の火を鎮め、暑気あたり防止に
とうもろこし→消化器を整え、疲労回復に。
枝豆→夏バテやむくみに。良質なたんぱく質源
ピーマン→苦味が心火を鎮め、胃腸も助ける
シソ（大葉）→気の巡りを助け、食中毒を予防
生姜→発汗作用、冷えや下痢に。
冬瓜→むくみ、咳、のどの渇きなどに効果的

<夏の旬の果物>

スイカ→暑気あたり予防。食べ過ぎると冷えすぎに注意
桃→血の巡りを良くし、便秘改善に。妊婦は注意
ブルーベリー→目の疲れ、肝のケアに。抗酸化作用も高い
メロン→体の熱を冷まし、尿を出してむくみ改善
パイナップル→消化促進、食欲増進に。冷えやすい体質は控えめに

●秋の野菜と果物

<秋の旬の野菜>

れんこん（蓮根）→のどの乾燥や空咳に。生は潤肺、加熱で健脾作用強化
里芋→胃腸を助け、むくみにも
さつまいも→食欲不振や便秘に。補気作用で体力もUP
にんじん→胃腸虚弱、疲労、乾燥による視力低下に
しめじ・舞茸などキノコ類→補気、健脾、化痰、免疫力UP　秋の乾燥による疲れに

<秋の旬の果物>

梨→乾燥性の咳、のどの渇きに。加熱すると身体に優しい
ぶどう→潤い効果、疲労回復、血の巡り改善に最適
柿→秋の咳、口内炎に。食べ過ぎ注意（冷え・渋み）
りんご→胃腸を整え、のどや肺を潤す。精神安定にも良い
いちじく→便秘、痔、のどの渇きに◎
ざくろ→疲労や更年期の不調に。渋味で体を引き締める
栗→腰や膝のだるさ、虚弱体質におすすめ
柚子・かぼすなど柑橘類→のどの潤い、咳や痰、ストレスケアにも◎

●冬の野菜と果物

＜冬の野菜＞

ごぼう→通便、冬に溜まりやすい老廃物の排出を促す
大根→消化化痰、消化を助け、咳や痰を鎮める
白菜→胃腸を整え、利尿作用もある
小松菜→冬に不足しがちな鉄分補給にもおすすめ
ほうれん草→鉄分豊富で、便秘や肌荒れ対策に◎
山芋→健脾、化湿、消化が良く、胃腸が弱い人におすすめ

＜冬の果物＞

冬の旬の果物と薬膳的効能
りんご→胃腸にやさしく、潤い補給にも◎
みかん→咳や痰に
ゆず→化痰、行気、冬至の「ゆず湯」は冷え対策に

●お肉編

牛肉→血を補い体力回復、虚弱体質に
豚肉→乾燥肌、喉の渇き、陰虚体質に
鶏肉→気虚・冷え性・産後回復に
鴨肉→体にこもった熱を冷ます、陰虚火旺に
羊肉→冷え・貧血・腰痛に、冬におすすめ
鹿肉→補腎壮陽、強筋健骨、養血

●お魚・海鮮類の薬膳的効能

鯛（たい）→胃腸を整え、気力回復に
サケ（鮭）→血行促進、冷えの改善に
サバ（鯖）→血の巡りをよくし、寒さに強くなる
アジ（鱚）→胃のもたれや疲れに
イワシ→血行促進・疲労回復に
うなぎ→疲労、精力減退、視力の弱りに
太刀魚→肌を潤し、胃腸を補強する
サンマ→血液をきれいにして、脳の機能を活性化
カレイ→胃腸を労り、気力を高める
ヒラメ→消化によく、気力を高める

ふぐ→水分代謝をよくし、お肌にやさしい
エビ→身体を温め、腎を丈夫に
蟹→余分な熱を収め、肝機能を強化
イカ→血液を補い、身体を潤す
アサリ→味覚障害や貧血に
しじみ→肝機能を強化させ、しこりを改善
あわび→肝機能を高め、視力を改善
ホタテ→身体を潤し、消化を促す
タコ→皮膚の炎症を抑え、気血を補う
ウニ→腎を補い、咳を収める
クラゲ→余分な熱を収め、痰を取る
なまこ→精力を高め、腎を補う
牡蠣（かき）→潤いを与え、精神を安定させる

●穀物類

お米→胃腸にやさしく、気力を高める
小麦→胃腸を丈夫に
大麦→余分な熱を降ろし、食の滞りを改善
そば→整腸作用があり、余分な熱を収める
トウモロコシ→水分代謝をよくして、便秘を改善
粟→胃腸の調子を整え、食欲不振や下痢を改善
キビ→エネルギー補給に優れ、元気を取り戻したいときに
黒米→血を補い、腎を強め、冷えや疲れ、老化防止にも
赤米→血の巡りをよくし、疲労回復やストレスに
はとむぎ→身体の湿気や異物を排出

●豆類・木の実類

大豆→胃腸の氣を助け濃を排出
黒豆→血行をよくし、足腰を丈夫に
小豆→血を補い、水分代謝を助ける
緑豆→解毒作用、水分代謝をよくする
いんげんまめ→胃腸の機能を高め、むくみ改善
そらまめ→余分な水分を排出し、気力を高める
えんどう豆→皮膚の炎症をおさめ、唾液の分泌を促進

ごま→肝腎を補い、白髪・便秘・めまい・老化予防
くこの実→目の疲れ・老化防止・美肌・乾燥タイプの咳に
棗→胃腸虚弱、冷え性、ストレス過多、不眠、女性の月経トラブルに
胡桃→冷え性、腰痛、頻尿、虚弱体質、乾燥による咳に
栗→高齢者の足腰の弱り、冷え性、疲労回復、妊婦の養生に
ぎんなん→咳・喘息・頻尿・帯下などの「漏れ」体質に
カシュナッツ→消化を助け、便通を促し、疲労回復に

松の実→乾燥した季節の肌や髪、腸の潤いに
アーモンド→肺を潤して乾いた咳を鎮める

●乾物

黒木耳→血を養い、血行を良くし、肌にも潤いを与える。血液をきれいに保ちたい人に
白木耳→乾燥による咳、肌荒れ、美容に
干し大根→食べすぎや胃もたれに。整腸・デトックス目的にも
干し椎茸→免疫力UP、疲労、胃腸虚弱に
干し貝柱→補腎、健脾、滋陰補虚、老化予防
干し海老→冷え性に、腰痛にも効果的

●調味料編

塩（鹽）→柔らげる、固めを解く、熱を冷ます、下へ導く。
味噌→健脾開胃、解毒、整腸、温中。腸を整え、体を温める。
醤油→食欲増進、健脾作用、気の巡りを良くする。発酵食品としての整腸効果も。
酢→消化促進、食欲増進、血行促進、解毒。筋を柔らかくし、瘀血改善に
砂糖→潤肺止咳、緩急止痛。過剰摂取は「湿」を生じやすい。黒糖の方が補血作用あり。
黒糖（黒砂糖）→補血活血、温中散寒、女性の冷え・生理不順に
蜂蜜→潤肺止咳、補中潤腸、解毒。便秘、喉の乾燥、疲れた時に
酒→活血通絡、行気、寒を散らす。適量は巡りを良くするが、多量は陰を傷る。
みりん→消化吸收を助け、胃腸を元気にする。血行促進、冷えの改善にも

にんにく→温中健胃、解毒、殺菌、寒を散らす。冷え、胃腸の不調に
ねぎ→風邪の初期、冷えによる頭痛・関節痛に
山椒→胃腸の冷え、下痢、冷え性に
胡椒→温中散寒、消食。冷えからくる腹痛、食欲不振に
唐辛子→寒冷時の体温維持や血流改善に（ただし、取りすぎ注意）
胡麻→老化防止、便秘、白髪・脱毛にも

●お出し編

昆布→しこりを柔らかくする、利水消腫、痰熱を除く。むくみ・甲状腺・便秘に
かつお節→補気養血、健脾開胃、疲労回復に。胃腸を元気にし、体力回復に役立つ。
煮干し→補腎強骨、安神。カルシウム補給に、骨や脳を養う。
干しいたけ→補気健脾、滋陰潤肺、解毒。免疫力アップ、気を補い疲労回復にも
干し貝柱（帆立など）→補腎益精、養血安神。滋養強壮、虚弱体質・疲労・不眠に
鶏ガラ→体を温め、元気を補う「陽のスープ」。
豚骨→補陰潤燥、補腎強腰。滋養、潤い補給、慢性疲労や陰虚体質に
牛骨→補腎強骨、補血活血。血を補い、筋骨を強くし、冷え性にも◎。
野菜出汁（玉ねぎ、人参、セロリなど）→健脾養胃、理気和中。体にやさしく消化吸收を助ける。胃腸が弱い人に
干しエビ・桜エビ→補腎壮陽、活血通絡。冷え性や腰痛、元気が出ないときに

< シーン別おすすめ出汁 >

疲労回復したいとき→かつお・干し椎茸・鶏ガラ 補気作用・免疫アップ・消化促進
冷えが辛いとき→干しエビ・鶏ガラ・かつお 陽を補い、体を芯から温める
ダイエットやむくみが気になる→昆布・野菜出汁・干し椎茸 利水作用と胃腸サポートで
巡りアップ
胃腸が弱っているとき→野菜出汁・干し貝柱・かつお胃にやさしく、元気を補う
潤いが欲しい・乾燥が気になる→干し貝柱・豚骨・干し椎茸 補陰作用で体の潤いを補給

お茶・嗜好品編

緑茶→清熱解毒、利尿、止渴、解酒毒。体の余分な熱や湿を取る。
ほうじ茶→胃弱、冷え性、秋冬におすすめ
ウーロン茶→脂っこいものの消化を助ける。
黒豆茶→補腎養血、利水、むくみや老化予防に
ごぼう茶→血をきれいにし、便秘・吹き出物に
はと麦茶→美肌、イボ取り、むくみ改善に
杜仲茶→補肝腎、強腰膝、降圧。腰痛や高血圧の方に
プーアル茶→消化促進、脂肪分解、解毒。ダイエットに
ジャスミン茶→理気解鬱、芳香化湿。気の巡りを整え、リラックスに
紅茶→補気養血。冷えた体を温め、気分を高める。 冬や冷え体質に
ローズヒップティー→補血養顔、潤燥通便。美肌
ルイボスティー→体を整え、アレルギーや不眠に
コーヒー→利尿、覚醒、気を巡らす。
ココア→気を補い、心を落ち着かせる。
甘酒（酒粕・米麴）→補気健脾、美肌、疲労回復。飲む点滴とも言われる。

春の食養生ポイントとレシピ

- ・肝臓を労り、解毒を促す薬膳
- ・気の流れを整え春のストレスをふっとます薬膳
- ・花粉症を改善する薬膳
- ・血液を増やし精神を安定させる薬膳
- ・邪気を発散させ、風邪を予防する薬膳

夏の食養生のレシピと生活養生

- ・心臓を労り、安神作用がある薬膳
- ・夏バテを予防し、体力を回復させる薬膳
- ・水分代謝をよくし、むくみを改善する薬膳
- ・胃腸を労り、消化機能をよくする薬膳
- ・身体の余分な熱を降ろし、潤いを補う薬膳

秋の食養生のレシピと生活養生

- ・肺を潤し、咳を改善する薬膳
- ・気を補い免疫を高める薬膳
- ・大腸をきれいにし、便秘を改善する薬膳

冬の食養生のレシピと生活養生

- ・腎を労り、身体を滋養する薬膳
- ・気血を補い若々しく保つ薬膳
- ・身体を芯から温める薬膳
- ・翌年に向けて体力をアップさせる薬膳
- ・脳に栄養を与える薬膳

<最後に>