

出版目標 2026年9月

薬膳の秘密（1） 体調から選べる薬膳

全体スケジュール

		担当	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
はじめに	薬膳に対する誤解		▲										調整 ・ 修正 ・ 撮影		
第1章	薬膳の秘密「陰陽」のエネルギーを知る	尹	▲												
第2章	体質の見極め	尹		▲											
第3章	五臓五大システム	尹		▲											
第4章	食材の氣を知る	尹			▲										
第5章	薬膳の献立法と実践	尹			▲										
第6章	レシピつき 体質改善編	チーム1			▲										
	レシピつき 体質改善編	チーム2			▲										
	レシピつき 美肌編	チーム3			▲										
	レシピつき 美肌編	チーム4			▲										
	レシピつき 精神力アップ	チーム5			▲										
	レシピつき 精神力アップ	チーム6			▲										
第7章	未病改善編 その1	チーム1								▲					
	未病改善編 その2	チーム2								▲					
	未病改善編 その3	チーム3								▲					
	未病改善編 その4	チーム4								▲					
	未病改善編 その5	チーム5								▲					
	未病改善編 その6	チーム6								▲					

薬膳の秘密 (2) 季節の薬膳

[illegible]