

# パーソナル薬膳コーチ

---

YAKUZENNOKIWAMI Co.,Ltd.

パーソナル薬膳コーチ 公式テキスト vol.1

名前：

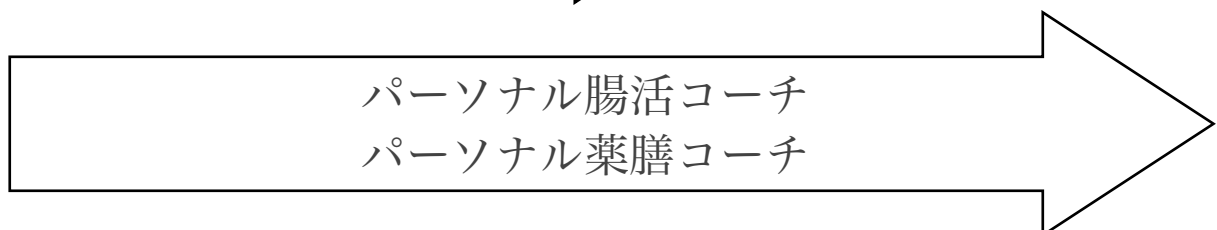
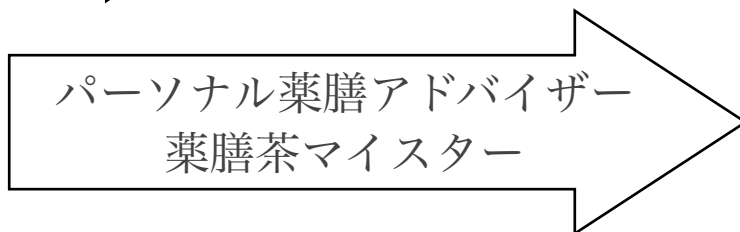
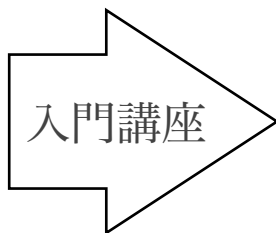
---



# 本講座について

## 本講座の目的

薬膳及びパーソナル薬膳を知り  
日々の健康管理や体質改善に活かすことができる  
実践者を養成する



# Preparation 準備

受講を開始する前に…

より学びを深くするために、今回参加する理由を明確にしましょう。

Q1.今回あなたはなぜ、この講座に参加しましたか？

---

---

---

Q2.今回の講座であなたは何を得たいですか？

---

---

---

Q3.得たことを日常でどう活かしますか？

---

---

---

## 薬膳の誕生

薬膳が誕生したのは、今から3000年ほど前の中国でのことになります。その頃「神農（しんのう）」という中国の伝説上の人物が現れ、神農は手に入る植物を自らの口の中に入れていき、毒は含まれていないか、生薬としての効能はどのようなものかを一つ一つ確認していきました。神農は、生薬学の祖とも呼ばれていて、現在残っている最古の本蔵書である『神農本草経（しんのうほんぞうきょう）』は、神農が確かめたそれらの植物に関する情報をまとめたものです。

『神農本草経』の中では、薬物を3つの種類に分類しています。長く食べ続けて問題のないもので、不老不死が叶えられるという上品（じょうぼん）、病気の際に治療薬として使うものを中品（ちゅうぼん）、薬としての効力は強いが同時に強い毒性も含んだものを下品（げぼん）として分けられています。（次ページ参照）

16世紀に入ると、現在も食べている食べ物についてほぼ網羅された薬物書が刊行されました。『本草綱目（ほんぞうこうもく）』は、李時珍（り じちん）という本草学者によって記されたもので、自身の経験に基づいてさまざまな食品の効能が書かれています。

ここには植物や動物だけでなく、鉱物までも含めた1,897種類の物の性質、薬効、適応症、禁忌、使用方法などが非常に詳しくまとめられています。

## 薬物3つの分類

### ○上品（じょうぼん）

大棗（ナツメ）、枸杞（クコ）、薏苡仁（ハトムギ）、山薬（サツマイモ）など

### ○中品（ちゅうぼん）

生姜、葱白（ネギ）、杏仁（アンズ）、烏梅（※1）、当帰（※2）、貝母（※3）、鹿耳（※4）など

### ○下品（げぼん）

附子（※5）、半夏（※6）、連翹（※7）など

※1 烏梅（ウバイ）：梅を加工したもの

※2 当帰（トウキ）：セリ科トウキ属植物の根を乾燥したもの

※3 貝母（バイモ）：アミガサユリの別名

※4 鹿耳（ロクジョウ）：シカ科の満州アカジカまたは満州ジカの雄の幼角を乾燥したもの

※5 附子（ブシ）：キンポウゲ科シナトリカブトの子根を乾燥させたもの

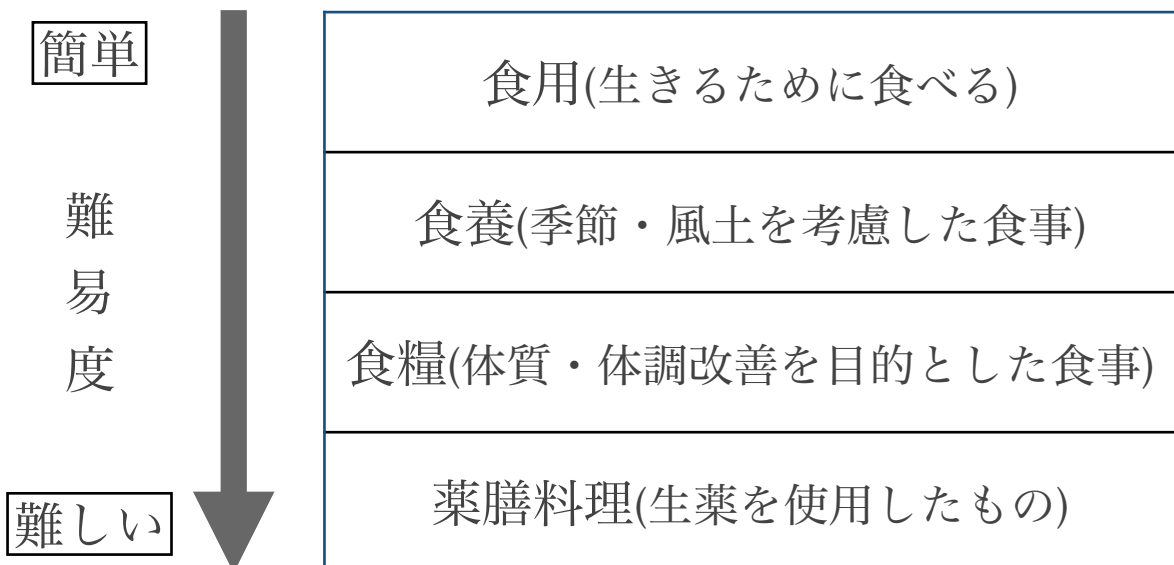
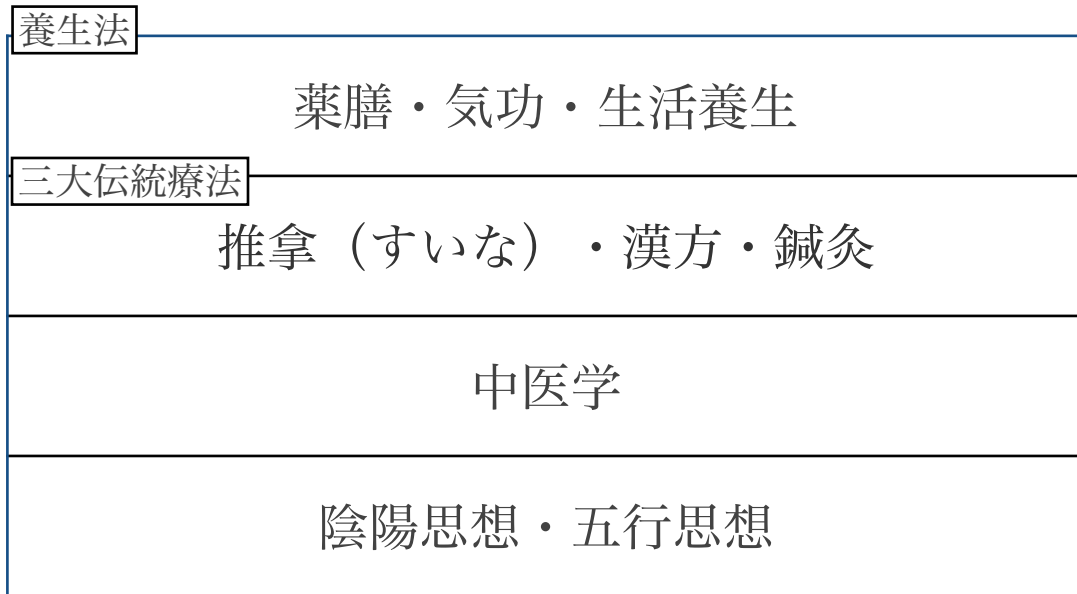
※6 半夏（ハンゲ）：サトイモ科カラスビシャクの球茎の外皮を除いて乾燥させたもの

※7 連翹（レンギョウ）：モクセイ科のレンギョウやシナレンギョウの果実を乾燥したもの

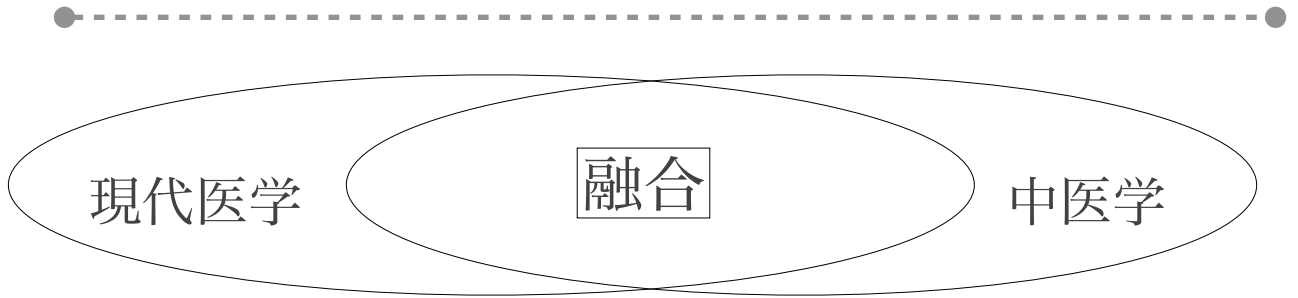
参考書籍：台所薬膳 身近な食べ物135種の薬効を活かす（万来社）

# 薬膳の全体像と4分類

## ○薬膳の全体像



# 現代医学と中医学の違い



身体（体）

場所

心身（心と体）

痛みを抑える

目的

予防する  
(自然治癒力を上げる)

取り除く

治療方法

体質改善

手術・薬・サプリ

アプローチ

食事・自然療法  
生活習慣の改善

疾患や病理の治療  
病気や部位を診る

長所

体質や機能を整える  
人間の全体を整える

人間を機械的に捉える  
薬や手術の副作用

短所

客観性と再現性  
科学と基礎医学の不足

## 中医学(薬膳)の定義と5つの根幹

---

### ① 弁証論知

症状ではなく、原因を突き止め治療方針を決める

### ② 天人合一

人体は絶えず自然の影響を受けている

### ③ 整体観念

個々の組織は他の組織との繋がりによって正常を保っている

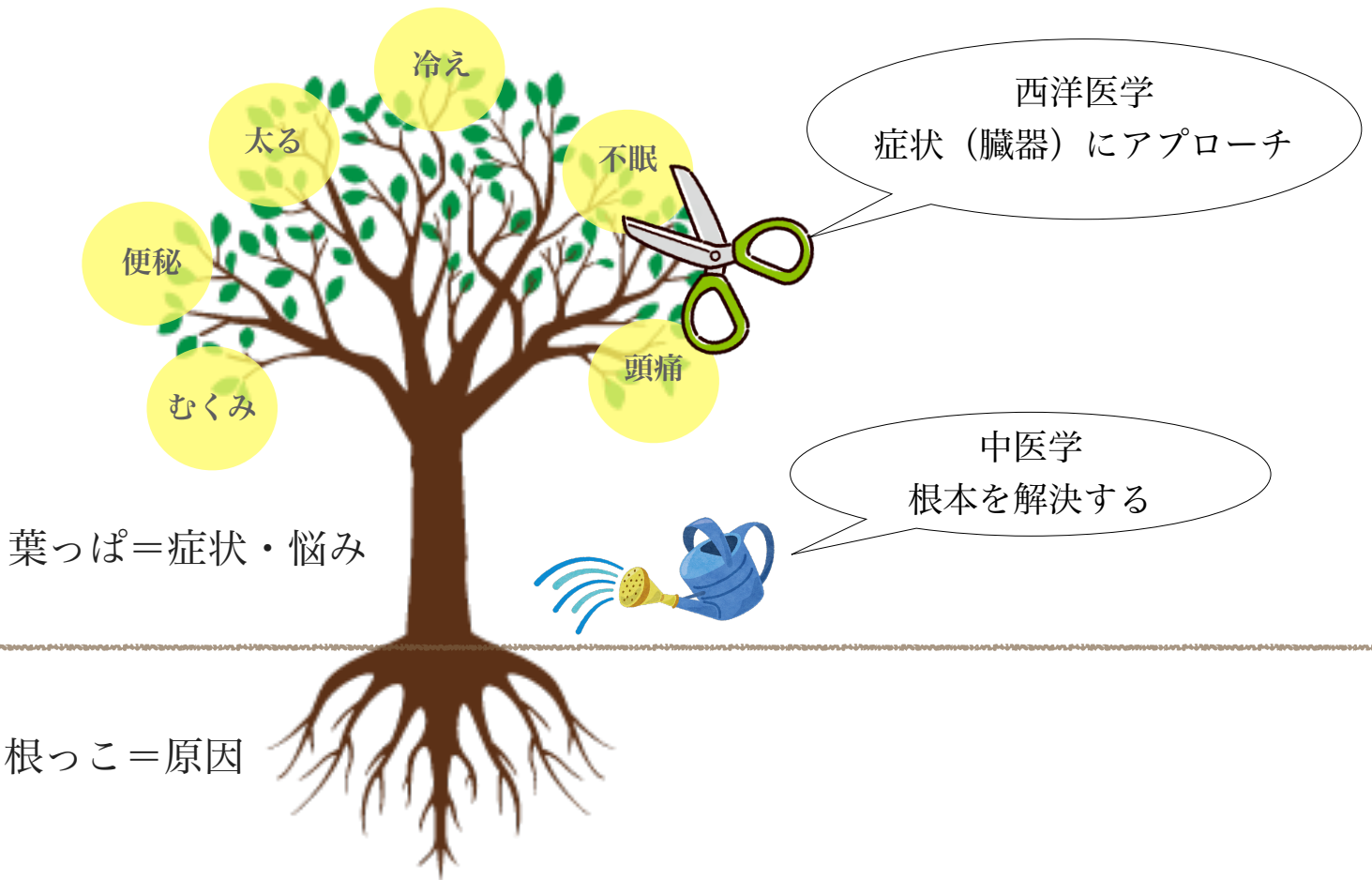
### ④ 未病先防

病気になる前に予防することが大事

### ⑤ 三因制宜

生活環境（因地） 性別・年齢・状態（因人） 季節（因時）

# ① 弁証論知



## Point

- ☐ 中医学では悩みや疾患を直接治そうとするのではなく、その症状が出ない体作りをする
- ☐ 自然治癒力を上げることを目的としている

## ②天人合一

天地間の自然現象（大宇宙）と人体（小宇宙）を比較して、人体の生命現象が自然現象と密接に結びついているという思想。

中医学では人も大自然の一部であり、人体に起こる生理現象は、天地（大自然）で起こる原理や原則に従って変化すると考えています（つまり環境の変化）

また、個は全体の為に機能し、全体が機能することで個も存在しているという考え方もあります。

物事を一視点で考えるのではなく、全体的にとらえる東洋哲学思想は、中医学・薬膳を行う上で非常に重要であり、現代医学と大きく異なる点です。

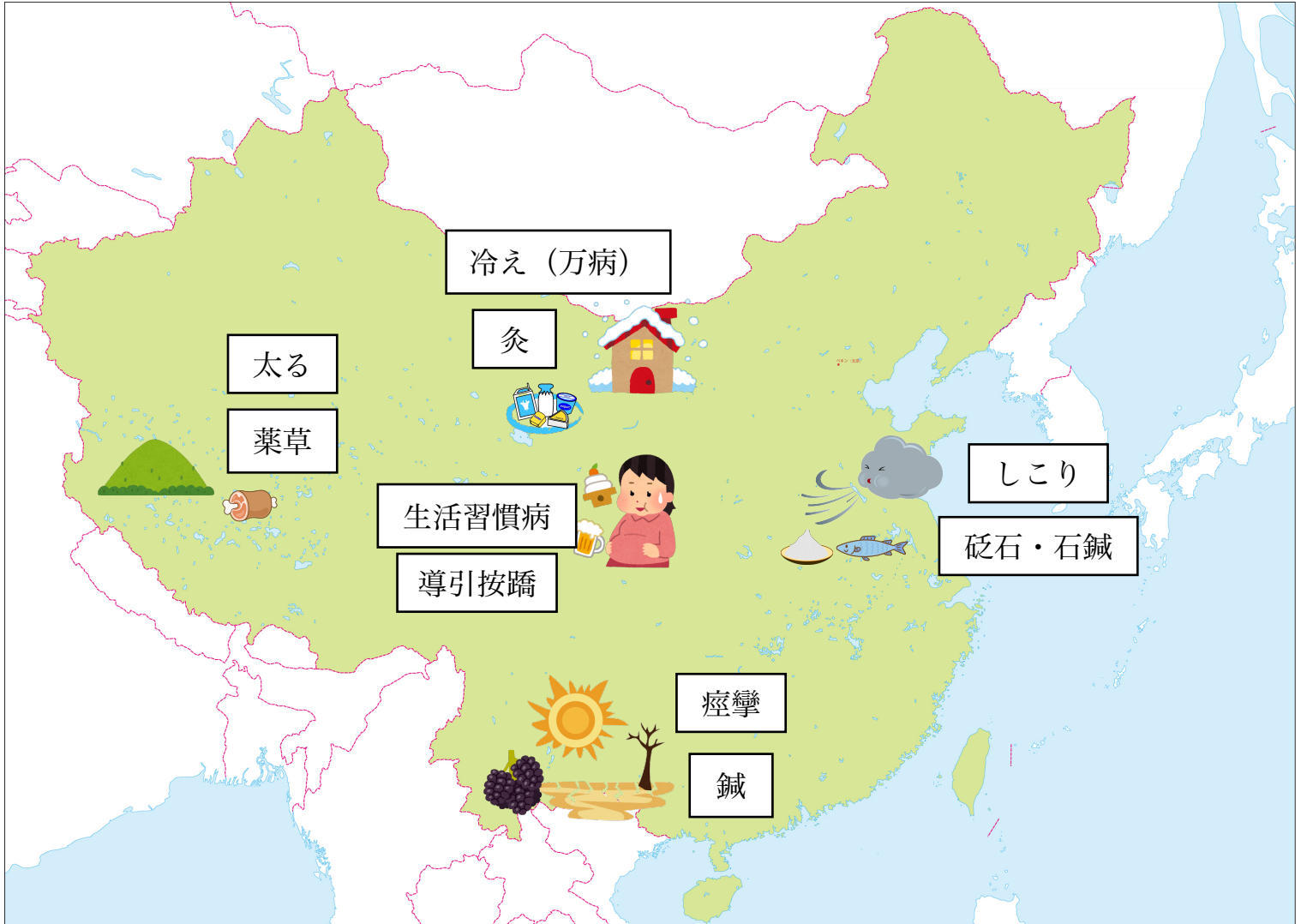
<自然の変化と人体の影響についての例>

- ・暑い日→汗をかく
- ・寒い日→震えを起こして熱を作る

人体では気候の変化によって、それぞれ負担のかかる（病に犯されやすい）臓器も異なります。

要するに「大自然と人体には深い関係がある」ということ。

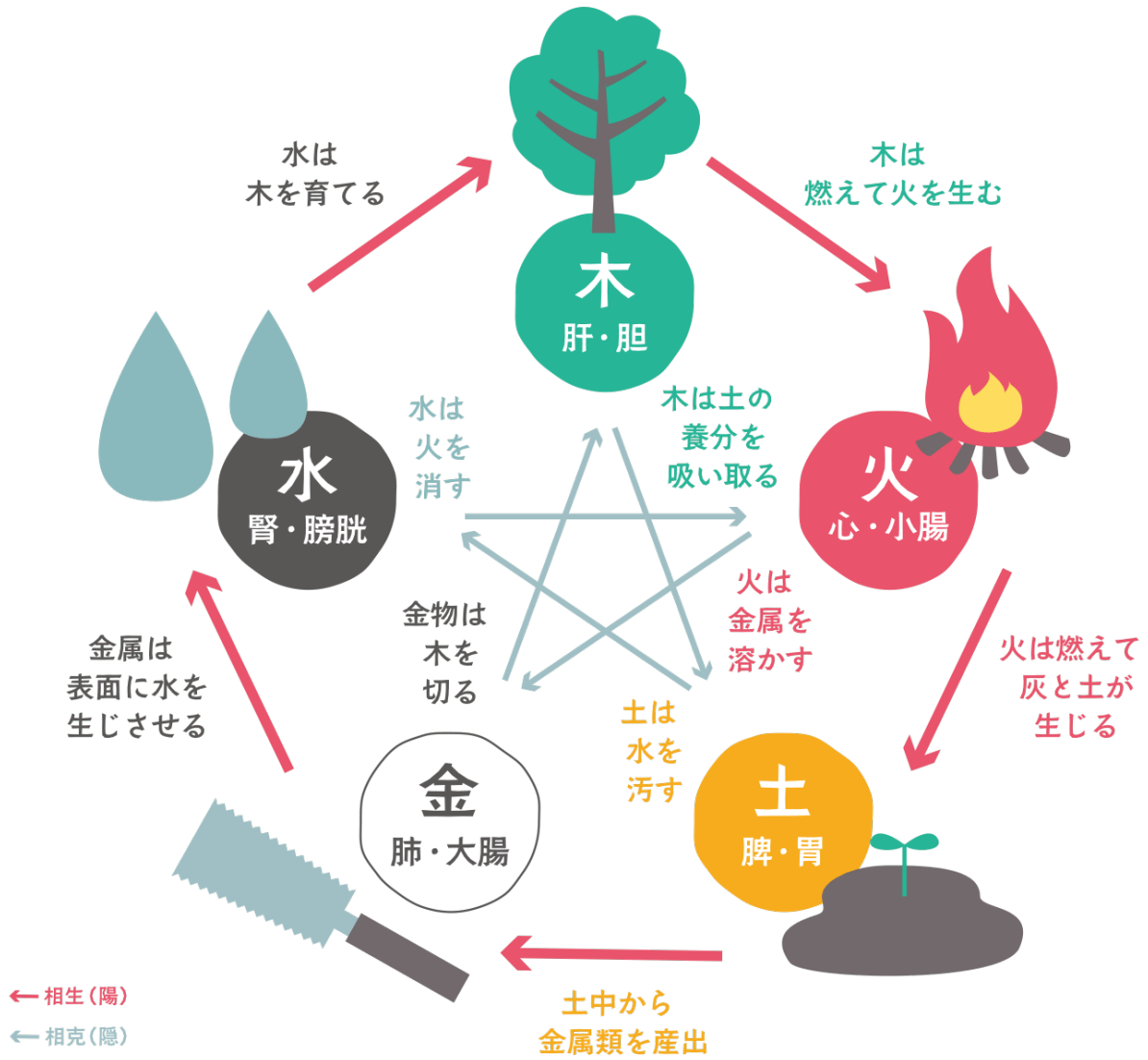
# 風土・気候と体質



## Point

- ☑ 環境に合わせて人の体調や体質は変化する
- ☑ 東西南北それぞれの気候・風土に適応するために先人たちが考案した
- ☑ 薬膳の基本は”地産地消”その土地に根付く食材は体調を調整してくれる

### ③ 整体観念



# 五行色体表

五行	五臓 五腑	蔵象	五官			五志	五悪	五季
			五官	五華	五主			
木	肝 胆嚢	・精神 ・情緒 ・気血の巡り	目	爪	筋	怒	風	春
火	心 小腸	・睡眠 ・脳 ・思考	舌	顔	脈 血脈	喜	暑 (熱)	夏
土	脾 胃	・消化 ・吸収	口	唇	肌肉	思・悩	湿	長夏
金	肺 大腸	・体力 ・免疫 ・自律神経	鼻	毛	皮 皮膚	悲・憂	燥	秋
水	腎 膀胱	疲労、成長 ホルモン 生命力、造血 生殖器、老化	耳	髪	骨	恐怖 驚く 不安	寒	冬

## ④未行先防

古代中国では医者のことを『工』といい、  
優れた医者『上工』とよんだ

優れた医者（上工）は、病気が発症する前に予防し、未病の内に治す。

普通の医者（中工）は、病気が発症してから手をうつ。

下手な医者（下工）は、病気が進行してから取り組む。

中医学のバイブルでもある黄帝内経より

中でも食事を扱う医師である  
『食医師』の身分が最も位が高かった。

# 未病とはどういう状態か？

現代医学	中医学
健康	<b>未病</b> 病に向かっている状態を指す 例) 肩こり (悩みではないレベル)
不定愁訴	<b>已病</b> 病みかけの状態 例) 悩みが変わっている 自覚症状がある
病気	<b>欲病</b> 病気 例) 病に伏せる、検査で見つかる

※病気か健康の二択 (二限論)

## ⑤三因制宜



Point

- ☑ 現代医学 = 「病」を見る医学
- ☑ 中医学 = 「人」を見る医学

-Memo メモ-

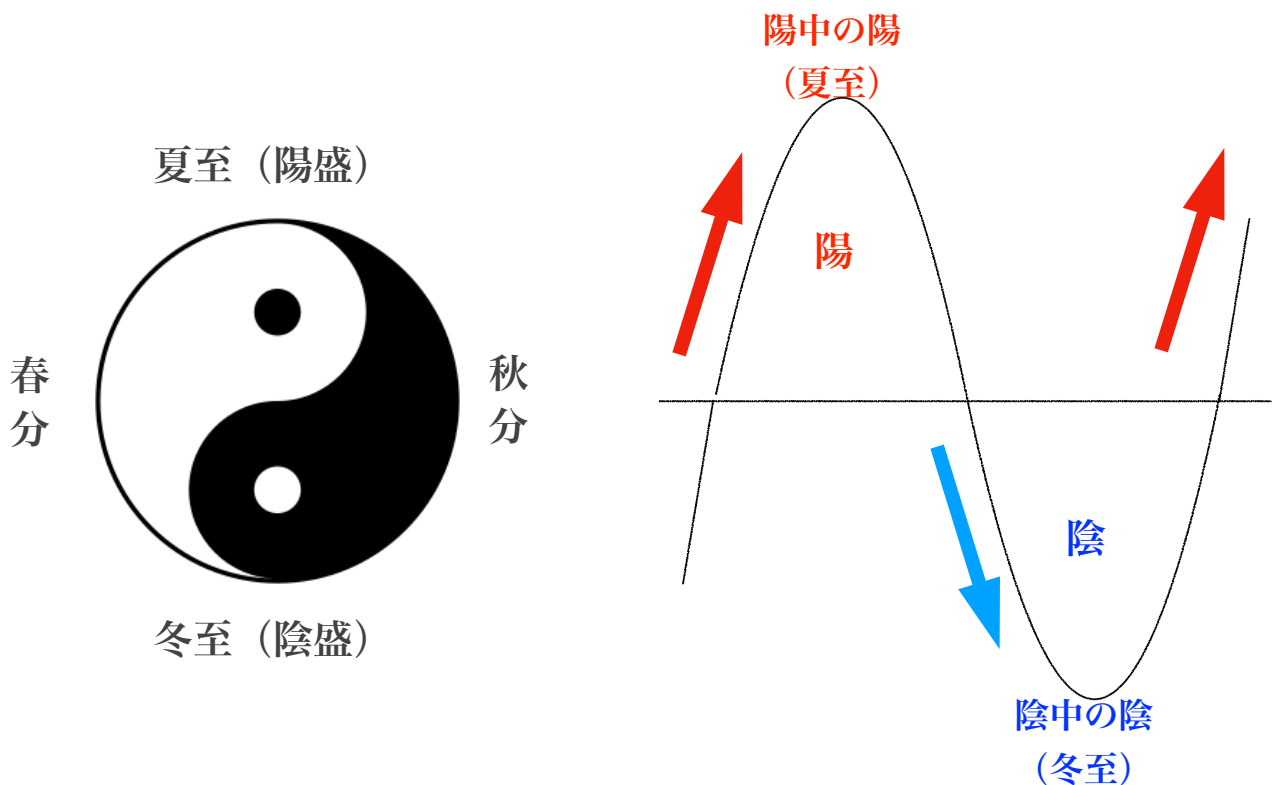
# 陰陽とは？

## 陰陽の概念

陰陽とは自然界に存在するあらゆる物事を陰と陽に分類して考える古代中国の思想です。例えば、火（陽）と水（陰）、太陽（陽）と月（陰）、男性（陽）のように相対する二つの属性を持った組み合わせから成り立ちます。宇宙のありとあらゆる物は、相反する陰と陽の二気が調和して秩序が保たれると考えられます。

## 陰陽の分類

陽	上	春夏	男	熱	明	動	天	興奮	亢進	気
陰	下	秋冬	女	寒	暗	静	地	抑制	衰退	血水



## 陰陽の特徴

### ①陰陽互根（いんようごこん）

陰があれば陽があり、陽があれば陰があるように、互いが存在することで存在を明らかにする、成り立つという考え方です。また分けた二つの陰陽すらも、「陰中の陽」「陽中の陰」のように、無限に分割できることを（陰陽可分）といいます。

### ②陰陽抑制（いんようよくせい）

陰陽が互いにバランスをとる作用です。陰と陽は互いに依存し合いながら牽制もしています。互いが過剰にならないよう、もう一方を抑制する働きのことです。同時に補完し合う関係でもあります。

### ③陰陽消長（いんようしょうちょう）

陰陽の量的なリズム変化のことです。陰と陽はシーソーのようにバランスをとっており、陰陽どちらか一方のエネルギーが強くなれば、反対の側のエネルギーは弱くなると考えられます。自然界、社会、人間の体など、陰陽という二つの概念、要素の変化、推移により、休まず発生と発展が営まれています。

### ④陰陽転化（いんようてんか）

陰陽のどちらか片方のエネルギーが最高に達したとき、次の瞬間にはもう一方に転化する（極まれば転じる）。季節で言うと夏至（夏（陽）から冬（陰）への変換点）や冬至（冬（陰）から夏（陽）への変換点）がそれに当たり、春分や秋分はその中間地点、陰と陽のバランスがちょうど1：1の時期にあたるといわれています。

## 中医学で陰陽を応用する

先のページで紹介したように、陰陽は絶えず対立、依存の関係にあり転化しあいながら常にバランスを取っています。このように陰陽がバランスを保って安定している状態を「陰平陽秘」と言います。中医学では陰陽のバランスが崩れた時に人は病や体調不良に陥ると考えられていて、バランスの取れた「中庸」であることが最も大事だとされています。

また、陰陽学説は身体の構造、生理機能、治療法などにも応用されます。上半身が陽なら下半身は陰。五臓六腑の六腑が陽なら五臓は陰になります。私たちの身体を構成している気血津液も、気は陽、血と津液は陰に分類できます。中医学の診断方法である弁証でも、すべての病証を陰証と陽証に分けられ、表証・熱証・実証は陽に、裏証、寒証、虚証は陰となります。

### ○人体の陰陽の分類

陰	体内	陰	五臓	陰	肝・脾・腎
		陽	六腑（胆・胃・大腸・小腸・膀胱・三焦）	陽	心・肺
陽	体表	陰	腹部、手足の外側		
		陽	背中、手足の外側		

## 中医学で陰陽を応用する

---

### A.陰陽が調和（陰平陽秘）

陰陽ともに充実し、バランスが取れていて健康な状態です。

### B.陽が過剰（実熱証）

陽が絶対的にある状態です。熱邪に侵され、暑がったり、口の乾きがあります。この場合、余分な熱を取り除くいて対処します。

### C.陰が過剰（実寒証）

陰が絶対的にある状態です。寒邪に侵され、寒気や手足の冷えを感じます。この場合、余分な寒を取り除きますが、陽を補って寒さを払います。

### D.陰が不足（陰虚・虚熱証）

陽が相対的にある状態で、のぼせや汗をかいたりします。この場合は、不足している陰液である水分を補います。

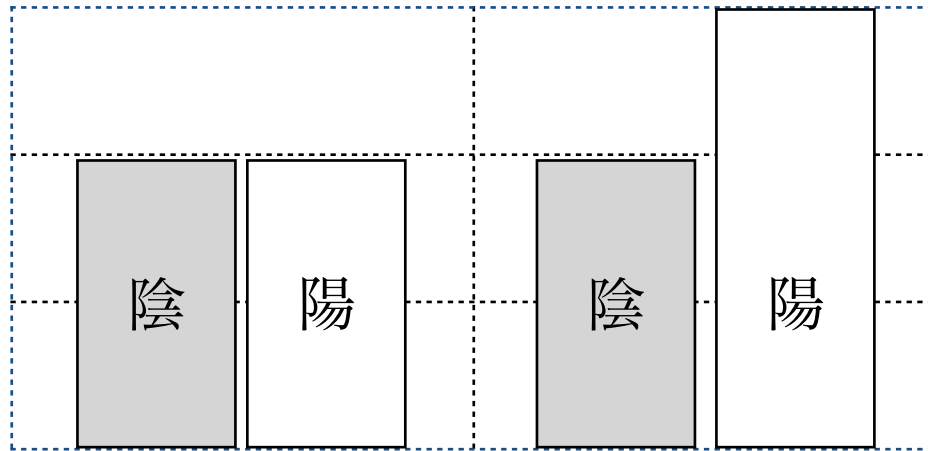
### E.陽が不足（陽虚・虚寒証）

陰が相対的にある状態で、陽の気が足りないので、冷えや疲れを感じます。この場合、陽の気を補います。

### F.陰陽が不足（陰陽両虚）

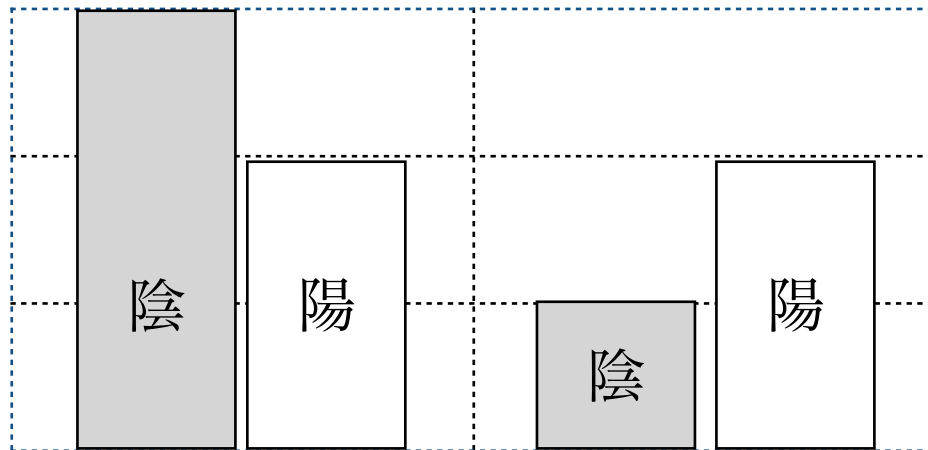
陰陽ともに不足している状態で、体内の陽気や陰液が多量に消耗しているため、重篤なケースの場合があります。陰が少ないと、陽を生み出す源がないので、結果的に陽も不足するという悪循環が生じます。

# 陰陽バランス



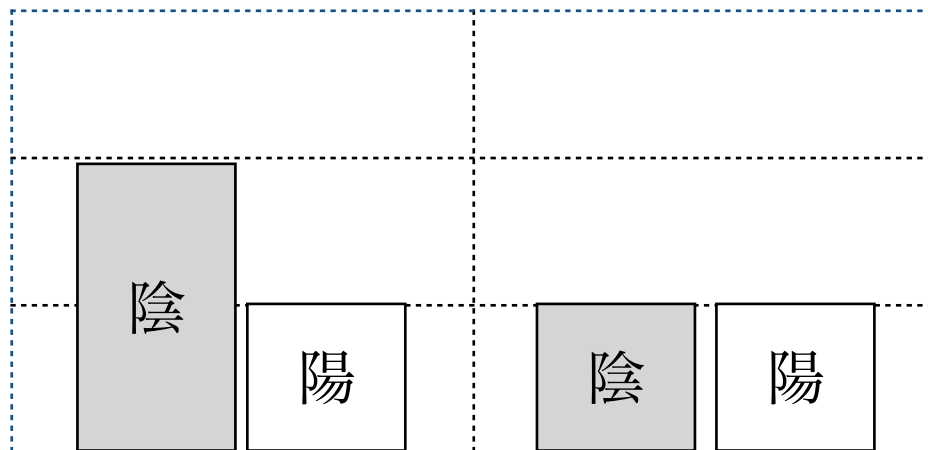
A 陰陽が調和  
(陰平陽秘)

B 陽が過剰  
(実熱証)



C 陰が過剰  
(実寒証)

D 陰が不足  
(陰虚・虚熱証)



E 陽が不足  
(陽虚・虚寒証)

F 陰陽が不足  
(陰陽両虚証)

# 五行とは

五行学説は古代中国の哲学思想で、自然界にある万物を五つの元素木(もく)・火(か)・土(ど)・金(ごん)・水(すい)に分けたものです。古来から現在に至るまで、宇宙・人生のすべてを説明することのできる原理とされている。

## 五行の特性

### 木の性質「曲直」

曲直とは樹木がスクスクと、上へしなやかに伸びる姿をイメージしています。生長を表します。

### 火の性質は「炎上」

炎のように燃えさかり、上の方へ向かう性質があります。炎熱や温熱、向上を表します。

### 土の性質は「稼穡」

種まきや収穫の意味があり、大地が万物を生み出して、育て、そして土に帰るという循環からイメージされている。

### 金の性質は「従革」

金属の持つ堅固や冷たさ、輝きをイメージしています。金属が変化する特性から、変革や収縮を表します。

### 水の性質は「潤下」

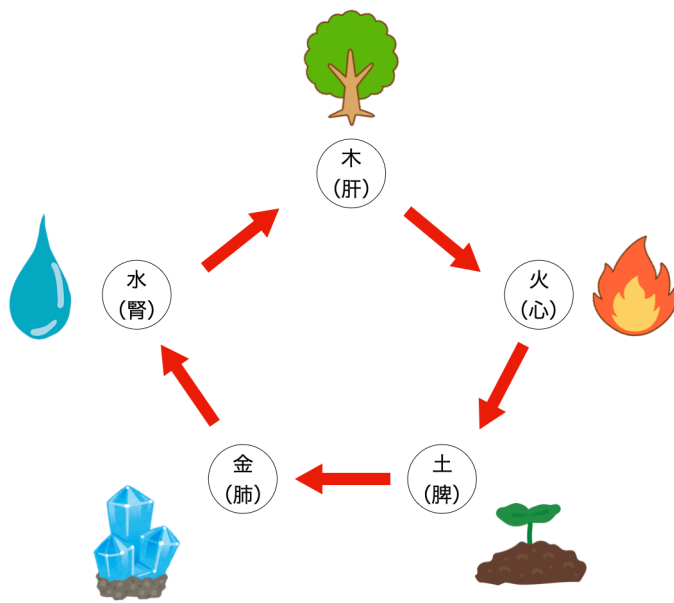
水が流れ落ちたり、万物を潤すイメージです。寒冷、下降の意味があります。

# 五行の関係性 1

五行はお互いに関わりあい、バランスを取りながら体系を保っています。相互の関係性から相生、相克、相乗、相侮の4つに分類されます。

## 相生：相手を生じる関係

「相生」とは、ある物事がほかの物事を促進したり、育てたりする関係を表します。図1のように木→火→土→金→水→木の順に、右回りに無限に循環し、相互に「生む関係」「助長する関係」「依存し合う関係」を表します。また、相生関係は、「母子関係」ともいわれ、一行はどれも「母」でありながら、「子」でもあります。例えば、「木生火（木が火を生む）」においては「木＝母」「火＝子」の関係ですが、「水生木（水が木を生む）」では、「水＝母」「木＝子」の関係になります。例）胃腸虚弱が原因で、肺の持つバリア機能の低下によるアトピー症状など



- 「木は火を生ず」  
＝木を燃やすと火が生まれる
- 「火は土を生ず」  
＝燃えると灰になり土に戻る
- 「土は金を生ず」  
＝土の中には金属や鉱物ができる
- 「金は水を生ず」  
＝金属は冷えて水滴が生まれる
- 「水は木を生ず」  
＝水が木を養い、生長させる

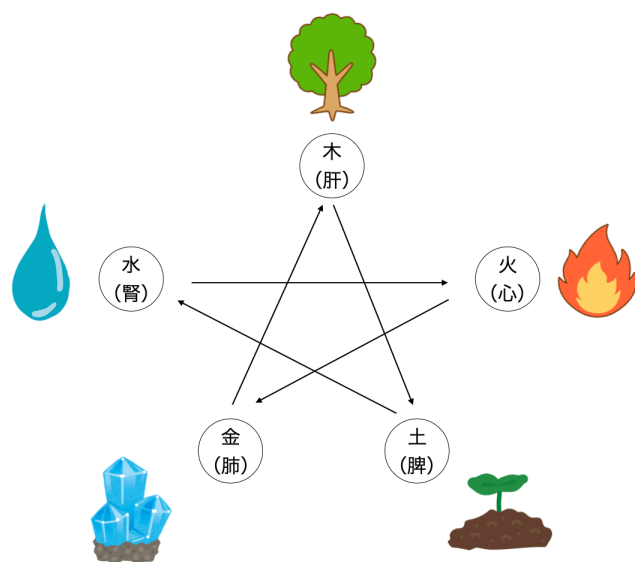
図1

## 五行の関係性 2

### 相克：相手を制御したり制約させる

一方を抑制し合う関係を表し、五行のうちの一はどれも「我が剋す＝相手を抑制する存在」であり、「我を剋する＝自分が抑制される存在」でもあります。例えば、「木剋土（木が土を抑える）」の関係では、「木＝“相手を抑制する側”」「土が“抑制される側”」ですが、「金剋木（金が土を抑える）」の関係では、「木＝“抑制される側”」「金が“相手を抑制する側”」の関係になります。

例) 肝機能が亢進して、消化器系にトラブルが出ている場合、肝の働きを正常に整えるだけでなく、脾の働きを整えることで症状が回復する。



- 「木は土を克す」  
＝木は土の養分を吸い取る
- 「土は水を克す」  
＝土は水の流れを妨げる
- 「水は火を克す」  
＝水は火の勢いを消す
- 「火は金を克す」  
＝火は金属を溶かす
- 「金は木を克す」  
＝金属の斧は木を切り倒す

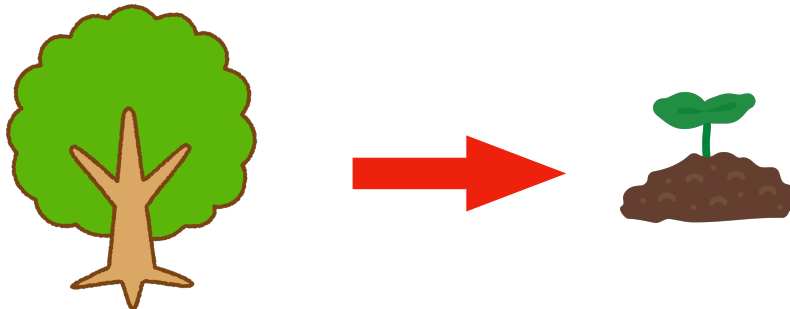
図2

相生と相克は自然界における正常なケースです。五行はこのようにお互いにバランスを取り、カラダの生理バランスや病気の状態に置き換えながら、中医学や薬膳ので役立てています。

## 五行の関係性 3

### 相乗

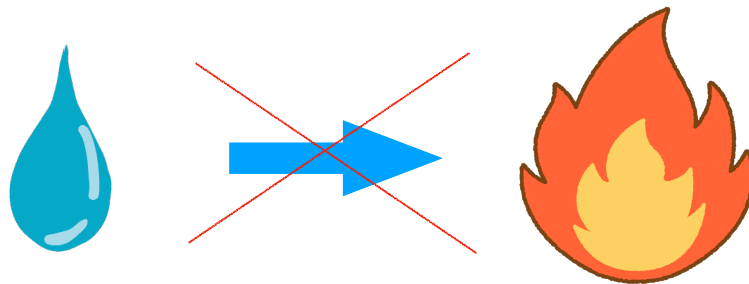
相克が過剰になると「相乗」の関係になります。例えば、木と土は相克関係になりますが、木の抑える力が強すぎたり、土の力が弱すぎると相克関係のバランスが異常になり、正常な抑制関係ではなくなります。例) 肝の異常亢進と胃腸虚弱が重なると、大きな消化器系のトラブルにつながる



大木が土の養分を吸い取り  
土壌が痩せこける

### 相侮

相克の逆を意味する「相侮」の関係は、本来抑制するはずの一行の力が弱いがために、相克関係にあるもう一行に牽制されてしまう状態を表します。例えば、心臓の機能が亢進することで、腎で体温調整ができなくなり火照りが起こるなど。



水が業火に負ける

# 身体の不調と病の原因

---

## 外因

外部環境から侵入してくる病邪（気候の変化などの環境的要因）

「風・寒・暑・湿・燥・火」の6つ病邪で六淫（六邪）と呼ばれる

## 内因

心の変動によって作られる後天的体質。精神状態が身体に及ぼす影響のこと。

「喜・怒・思・憂・悲・怖・驚」の7つの感情で七情と呼ばれる。

## 不内外因

内因・外因どちらにも分類されないもの（生活習慣や事故等）

不適當な飲食、疲労、運動不足、睡眠不足、外傷、性生活の乱れ

以上、これら3つを合わせて三原論と呼ばれます。

# 六淫（りくいん）〈六気〉 その1

- 
- 【風邪】 風の邪気が（特に鼻やどから）侵入して起こる病  
症状：頭痛、鼻づまり、ど痛み、まぶたや顔のむくみ  
○風軽く、高く舞う性質→（身体上部にあらわれやすい）
- 【寒邪】 寒冷の気病邪)、肌・呼吸器官、内臓に侵入  
症状：寒気、発熱、手足・おなか冷え、吐き気、下痢  
○体内が冷えると気血が滞り、筋肉や経絡の通りが悪くなる（痛み・こわばり）
- 【暑邪】 夏特有で、燃えるように熱い  
症状：高熱、赤ら顔、汗が大量に出る、喉が乾く、息切れ、脱力感  
○汗が出過ぎると“津液”を消耗し、一緒に“気”も排出してしまう。
- 【湿邪】 湿気が多い時期の病邪、水性質を持ち、濁り、粘り気がある。  
症状：排泄がすっきりしない、胸つかえ、むくみ、倦怠感、関節痛  
○経絡や内臓をつまらせ、身体下部にあらわれやすく、足中心に出る
- 【燥邪】 空気が乾き、身体の潤いを失わせる  
症状：口乾き、鼻中乾燥、皮膚・毛髪がさつき咳、胸の痛み  
○肺機能低下、空咳や喘息になって胸が痛む

## 六淫（りくいん）〈六気〉 その2

【火邪】 蒸発、炎上など火のように上へ向かう性質

症状：高熱、顔や目が赤くなる、歯茎が腫れて痛む、  
不眠

口が渇く便秘、身体がだるい、精神状態不安定

○身体の上部に現れ、火があわただしく動くように、  
身体上部をかき乱す

六淫（邪気）が重なって起こる病  
邪気が重なって起こるカゼの種類と季節

病の邪気は単独だけでなく、いくつもの邪気が同時に身体へ侵入し  
様々な症状を引起します。

《風熱のかぜ》

風+熱・のどの痛み、鼻づまり+高熱、口の渇き

《風寒のかぜ》

風+寒・鼻水、鼻づまり+寒気、吐き気

《夏のかぜ》

湿+熱・湿度が高い、だるい+気温が高い、高熱

《梅雨時のかぜ》 風+寒+湿・喉の痛み、鼻づまり+寒い+下痢

# 七情（しちじょう）

## <七情の原則>

- ・感情の変化は特定の臓腑を傷つける。
- ・行き過ぎた感情の変化は気血にも影響を与える。

「喜によって気ゆるむ」「怒によって気は上がる」  
「思によって気は結ぶ」「悲と憂によって気は消える」  
「恐によって気は下がる」「驚によって気は乱れる」

例)

- 喜び過ぎ→心の気が緩み過ぎ→精神集中ができなくなる、不眠になる
- 怒り過ぎ→気血が急激に上昇し、突然倒れたりする
- ◎逆に臓腑に気血乱れがあると、感情変化を引き起こす

## <七情と病>

- 【喜ぶ】喜び過ぎると→（心）を傷つける
- 【怒る】怒り過ぎると→（肝）を傷つける
- 【思う】思い過ぎると→（脾）を傷つける
- 【憂い・悲しみ】憂い・悲しみ過ぎると→（肺）を傷つける
- 【怖い】怖がり過ぎると→（腎）を傷つける
- 【驚く】驚き過ぎると→（腎）を傷つける

## パーソナル薬膳実践の3STEP

---

### STEP 1 : 体質を特定する

体質には、気虚、気滞、血虚、瘀血、陰虚、痰湿が存在する

### STEP 2 : 薬膳・薬膳茶を選ぶ

体質に合わせて薬膳と薬膳茶を選ぶ

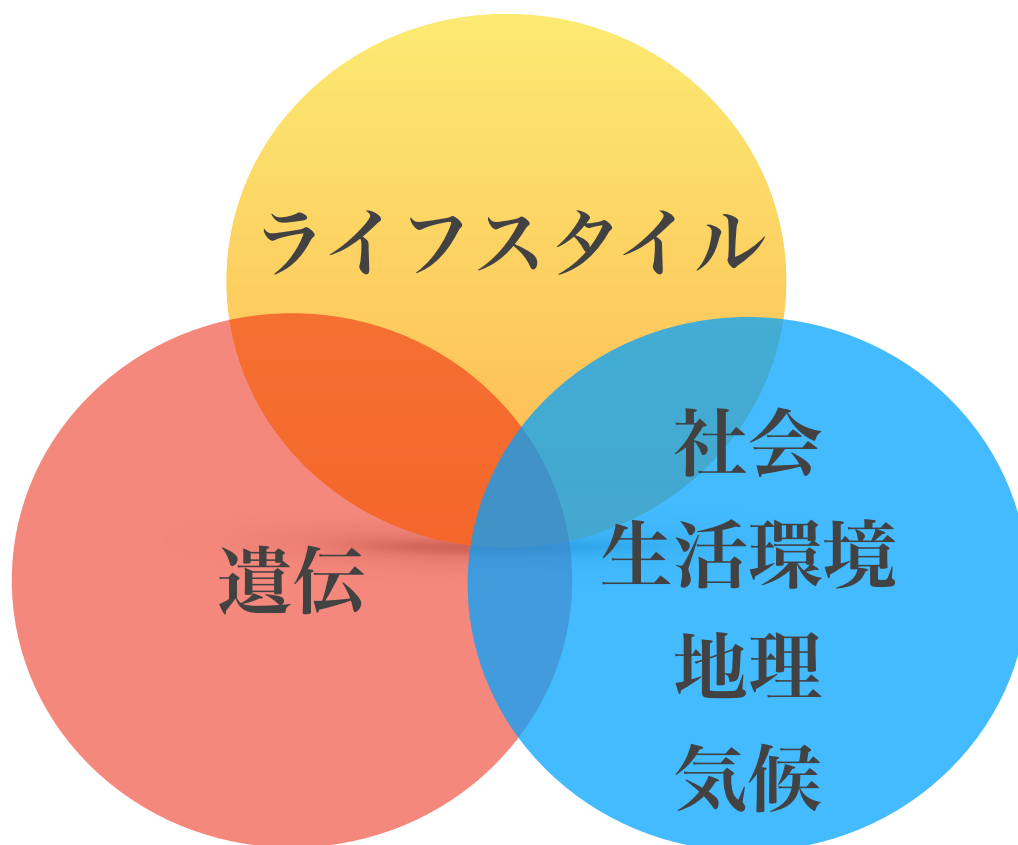
### STEP 3 : 薬膳・薬膳茶を組み合わせる

日々の食事の時間に薬膳理論を取り入れ、実践していく。

-Memo メモ-

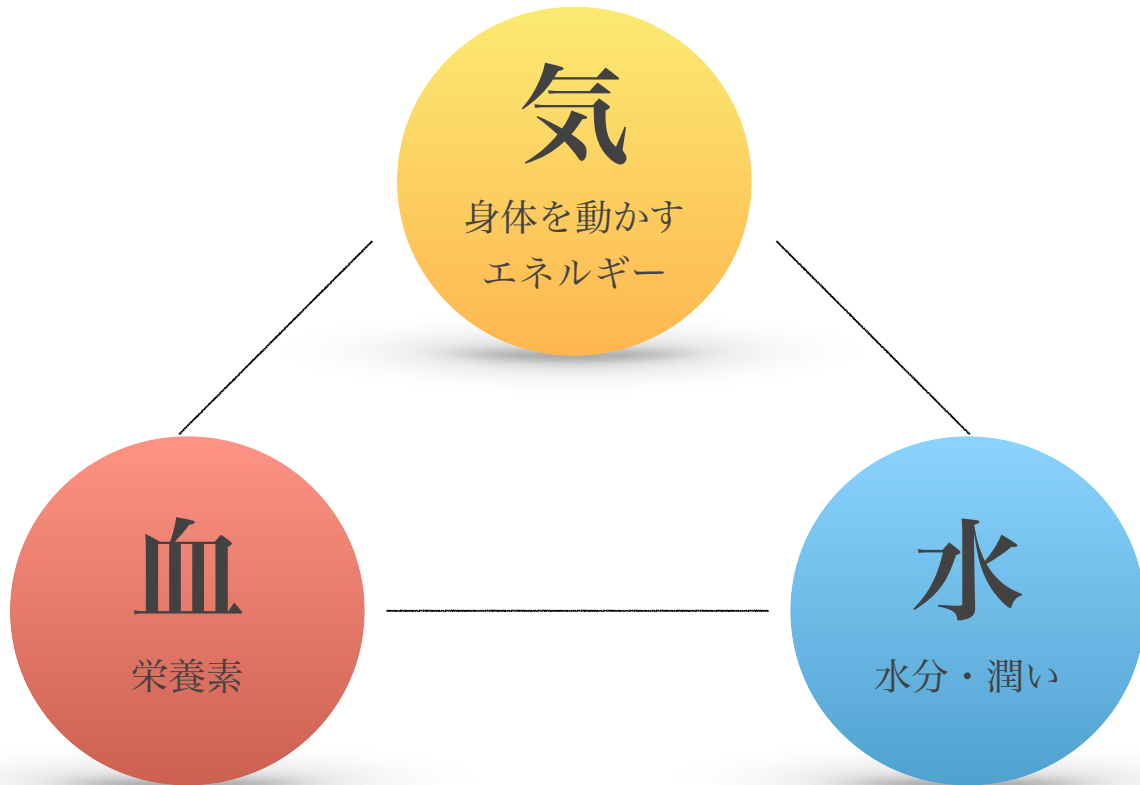
## そもそも体質とは何か？

---



先天的な遺伝やライフスタイル、社会・生活環境、住んでいる地理的な要因や気候など、さまざまな要素が関わって決定づけられる身体の性質のこと。

# 体質 = 気血水



薬膳では、ヒトの体を構成している大切な要素は気・血・水（津液）であると考えられています。これらが、不足していても、流れが滞っていても不調や病の原因になるとされています。気・血・水（津液）は、独立して個々に働いていますが、気が不足すると、血や水（津液）も作られなくなる結果不足したりします。また、血が滞ると、水（津液）も滞るといったように、各々が関わり合いながら体内を絶えず巡っています。

3つの要素がしっかりと作られていて  
全身を巡っている状態が健康な状態

## 気血水の機能と病理変化

	生理機能		病理変化
気	推动作用	血と水を動かす、生命の原動力	疲労困憊、運動すると悪化、全身の不調、陰液の停滞
	温煦作用	温める、体温を維持する	手足の冷え、全身の機能低下
	固摂作用	漏れや過剰な分泌を抑える (汗・尿・血・水)	多汗症、尿漏れ、月経過多、流産、 内臓加水、不正出血
	防御作用	外邪を防ぐ、環境の変化に耐える	風邪をひく、抵抗力の低下
	気化作用	血水精などに変換する、消化器の一連の変化	消化不良、軟便、下痢、食べてもすぐ空腹になる・太らない消穀善飢
血	栄養	栄養そのもの	元気がない、手足の痺れ、運動不利
	精神・思考の維持	精神活動を支える	精神不安、不眠、多夢、健忘
	全身を潤す		内臓が弱くなる、肌のカサつき
水	全身を潤す		口・喉・鼻・肌の乾燥、尿量減少、 便が乾燥、寝汗（盗汗）
	陰陽の調整 血を補う		乾燥症状、瘀血、血熱

## 気の種類とトラブル

### 元気

両親から受け継いだ「先天の精」から作られ、飲食物などの栄養分で補充されます。気候はこの先天の精を活性化することができます。

### 宗気

肺に吸い込まれた清気と、栄養分が結びついたものです。心臓のリズムや血液循環をコントロールしたり、呼吸や発生の強弱にも関連しています。

### 営気

血管内にあり、血と一緒に全身をめぐり、五臓六腑に栄養を与えたり潤します。飲食物から作られ、栄養成分が豊富

### 衛気

血管外をめぐり、皮膚表面のバリア機能を担っています。体を温め、体温を維持したり、気の固摂作用である汗の排泄をコントロールする働きもあります。

### <気のトラブル>

気の状態		病理変化
気虚	気が不足している	だるい、疲労、風邪、汗をかく
気滞	気が滞り、通じない	腫れるような痛み、イライラ、膨満感
気逆	下に降りる気が上昇している	吐き気、頭痛、怒りっぽい、のぼせ
気陷	上に昇る気が下降している	お腹の墜脹感、内臓下垂、眼瞼下垂
気脱	気が体内から抜ける	大出血、汗のかきすぎ

## 血・津液のトラブル

### <血のトラブル>

血の状態		病理変化
血虚	血が不足している	顔色にツヤがない、めまい、動悸、手足の痺れ
瘀血	血の流れが停滞、組織内に溜まる	刺すような痛み、塊のある経血、顔色がドス黒い
血熱	血行が異常に早くなり、炎症を起こす	鼻血、吐血、血尿、皮下出血

### <津液のトラブル>

津液の状態		病理変化
陰虚	津液が不足している（+虚熱）	皮膚や口の乾燥、のぼせ、手足のほてり、寝汗
水滞	津液の流れが悪くなる	むくみ、頭痛、重だるい、お腹がぼちゃぼちゃする、下痢
痰湿 (痰飲)	津液の代謝異常（局部にある水湿が体内に凝縮した状態）	咳、胸悶、嘔吐、めまい、梅核気、癰腫

## 薬膳で一番大切なのは ” 気 ”



薬膳では、エネルギーを含めた活動分子、及び構成要素をすべて「気」という言葉でまとめています。人間・植物・宇宙も全て気で構成された物体であり、生命活動も気によるものという思想です。ゆえに中医学や薬膳学では気が最も大切だとされています。

### **気** 生命力を司る、カラダを動かす動力

- ・カラダを動かす动力的な存在。全身の機能を促進させる
- ・体温の維持、内臓系を温める
- ・食物を変化させる＝気から血水（津液）が作られる。
- ・物質を転化させる＝水（津液）を汗や尿に変化させる
- ・皮膚のバリア機能で外邪（細菌・ウイルス）の侵入を防ぐ
- ・汗、尿、血液、精液、おりものなどを血管外に漏れ出るのを防ぐ
- ・内臓の位置を固定する

## 2種類の気の存在

人体の気は両親からもらった『**先天の精気**』と、飲食物から得た栄養物質からなる『**後天の精気**（水穀の精気=般気）の2種類が存在しています。

持って生まれた『**先天の精気**』は変えられない部分なので、日々の飲食から生成される『**後天の精気**』で補充する必要があります。後天の気は、飲食物（水穀の精微）と自然界の『**清気(酸素)**』によって作られています。

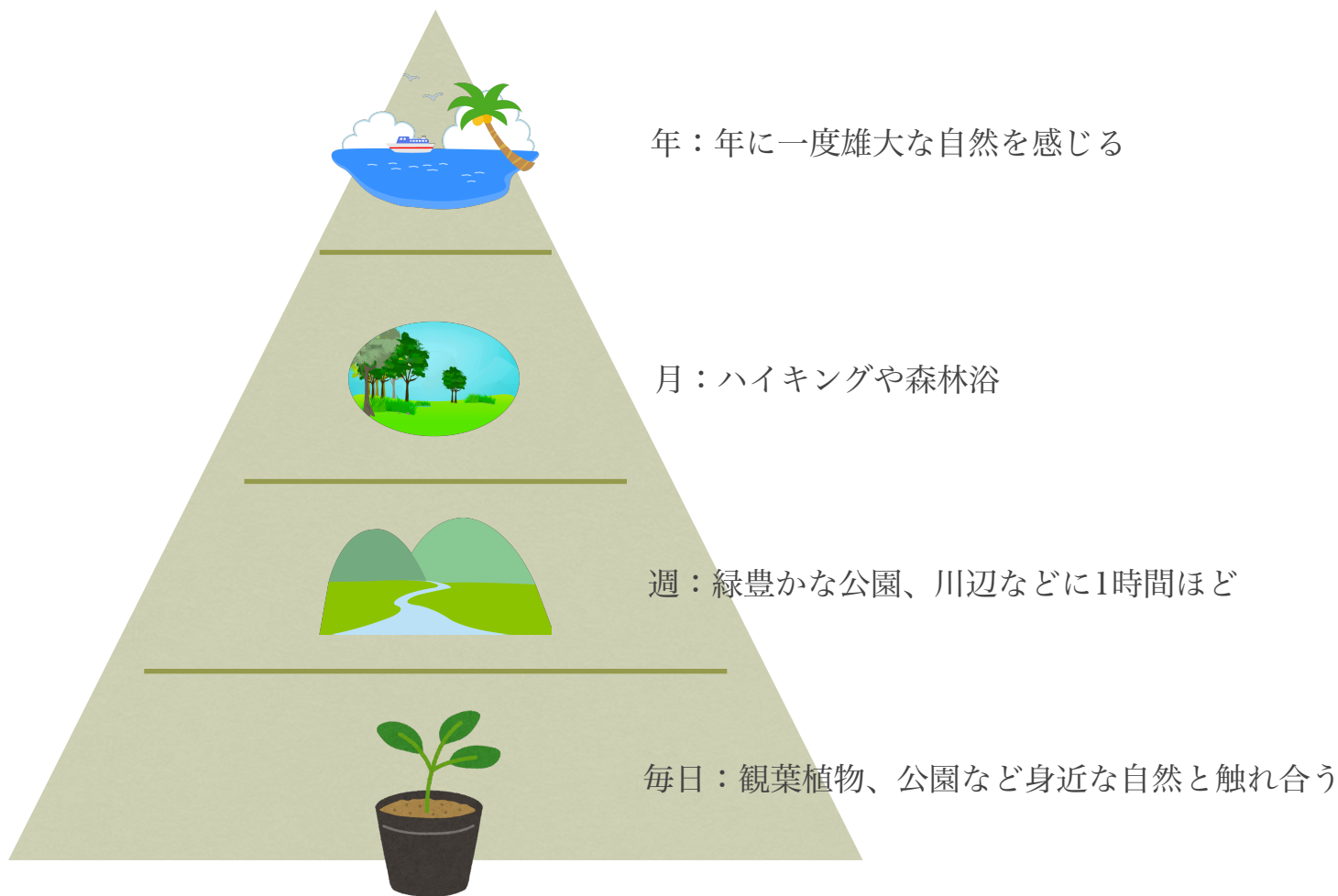
後天の精気の生成に関係する内臓は、腎、脾、肺が中心となり、三臓の生理機能が正常でバランスの協調関係を保っていれば、人体の真気は充実します。

しかし、腎、脾、肺のうちいずれか1つの生理機能のバランスが失調すると、気の生成や生理機能に影響を及ぼし、“**気虚**”などの病理変化が発生します。

気の生成には**脾胃の運化**が最も重要です。人が生まれてから飲食物栄養によって生命を維持し、身体は脾胃の受納と運化によって飲食物中の栄養物質を取り込みます。

# ”気”を養う習慣を取り入れよう

## ネイチャーピラミッド理論



-Memo メモ-

## 邪気について

自然界の五季（春、夏、土用、秋、冬）と人体との調和が崩れた時に五気（自然の気）は五悪（風邪、暑邪、湿邪、燥邪、寒邪）となり身体に入ってきます。西洋医学的な邪としては、ウィルス、バクテリア、真菌（黴）、寄生虫、化学物質、重金属がそれに該当します。

“邪氣”は一般的に病気の原因として考えられている”邪”では無く、さらにその背後でうごめき、目には見えなくとも実体のある存在として発病の原因となる毒氣を持った生命体と考えられます。

「体調がすぐれない」「気分が落ち込んでツライ」「何をやっても上手くいかない」こんな状態になっている時は邪氣があるのかもしれませんが。邪氣は心身だけでなく運氣などに悪影響をもたらします。

良い「氣」とは、人を豊かにし、健康に導いてくれるものです。逆に、悪い「氣」は、人を墮落させ病へと導きます。自然を破壊してしまうような考え、自然とは調和しない考え、自己中心的な考えなど、偏った考え方は宇宙の調和とは程遠い思いから生じるネガティブなエネルギーや、怒り、悲しや、妬み、恨みなどネガティブな感情から生じるネガティブなエネルギーは、邪氣と呼ばれます。この邪氣が、本人の心身のみならず、その人自身の回りの環境にも悪影響を与えてしまいます。

## 邪気の停滞

通常、身体の中の不必要な邪気は自然に排出されます。邪気が身体の外へ排出される時は、お腹の張り、ゲップ、あくび、関節のパチンという音になって排出されます。

退屈するとあくびが出たりするのは、気の滞りから発生した邪気を排泄している現象です。

治療を始めると、げっぷをたくさんする人が多く見られます。

＜邪気が体内に停滞している時の症状＞

しゃっくり、痛み、痒み、熱、関節痛、鈍痛、機能低下、痙攣、頭痛、めまいなど

※悪化すると痛風、麻痺、関節炎、がんなどが起こります。

痙攣は神経を引っ張り、痛みが発生した状態です。偏頭痛、目の痛み、腎臓の痛み、筋肉痛、内臓の機能低下も邪気によって起こ得ます。

原因不明の病気に関しては、邪気の影響である可能性もあるので、パーソナル薬膳コーチはライフスタイルなどを含めた広い意味での病と人を見ていく必要があります。

# 邪気を払う方法 その1

邪気はイライラしたり、気持ちが落ち込んでいる時に体内に停滞します。解消方法としては、“発散”することが一つの方法です。

「笑う」——楽しむこと、笑うことで邪気は払うことができます。心の底から楽しめないときは邪気の影響を強く受けている可能性があります。まずは楽しみ、笑うことから始めることで、徐々には高まり邪気を払ってくれるでしょう。人生を楽しむ、思いっきり楽しむことは邪気を払う最適の方法です。

「手洗い」「うがい」「入浴」——身体を清めることで邪気を払うことができます。邪気は外からのみ受ける場合だけでなく、自身の内面から作られることもあります。習慣としては、夜は必ず入浴を行う。身体を洗うなどです。その他「手洗い」「うがい」なども簡単にできる方法ですが、ポイントは邪気を払う明確な意念をイメージすることが重要です。

「運動」——身体を動かし、脈拍が上がり、熱を帯びて汗をかくことにより邪気は払われます。運動による爽快感と達成感は邪気を払うことにつながります。運動の際の身体の振動が停滞している邪気を分散させ、排出を助けることにつながります。ウォーキングや軽いジョギング、部屋のお掃除や家事をしたり、何気ない活動も運動と捉えて活動を行ってください。邪気を体内から排出するとき、いつもの運動の時より発汗量が多くなるので、水分を十分に補給をしましょう。

## 邪気を払う方法 その2

「生活習慣を見直す」——生活習慣の乱れは、邪気を溜めやすい体質になります。生活習慣の改善により、邪気を払うことができると共に、邪気の影響を受けにくく予防することにつながります。

生活習慣の改善には以下のことに意識しましょう。

### ○睡眠

睡眠の量と時間帯（23時以降は就寝を心がける）

### ○食生活バランス

偏らずバランスを心がける。生もの・刺激物・冷たいものを控える

### ○休養

忙しい状態は邪気を感じることをさえ忘れてしまいます。「まだ大丈夫」はいずれダメになる言葉でもあります。休養をしっかりとって調整を心がけましょう。

### ○趣味や自然を楽しむ

楽しむことや、自然界のキレイな空気は最大の邪気予防です。

### ○家を清潔にする

不衛生・匂い・湿気などは邪気の原因です。清潔な環境で運氣も上がります。

# 体質チェック

## 気虚

- 色白・顔色が悪くみられる
- トイレの回数が多い
- 食欲不振（胃がもたれる）
- 軟便・下痢
- 冷え性
- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- 気力・意欲が湧かない
- 大きな声が出せない
- よく息切をする

## 血虚

- 動悸がする
- 抜け毛・白髪がある
- 爪が白っぽい
- 物忘れが多い
- かすみ目・疲れ目がある
- 顔色が白い
- 皮膚がかさかさ
- めまい・立ちくらみ
- 手足が痺れる
- 足がつる

## 陰虚

- 顔色が赤い
- から咳
- 目が乾く
- 耳鳴り
- 喉が乾く
- 便がコロコロしている
- 寝汗をかく
- のぼせ・火照りがある
- 冷たいものを欲する
- 夕方以降、微熱や頭痛が出る

## 気滞

- 眠れない・多夢
- 口の中が苦い
- 偏頭痛
- よくため息をつく
- 下痢と便秘を繰り返す
- 喉にものが詰まった感じ
- 不安憂鬱がある
- イライラ・怒りっぽい
- お腹が張る
- ゲップやガスが多い

## 瘀血

- 顔や唇が暗い
- 肩こり
- 関節痛
- 体にしこりができる
- しみ、そばかすが多い
- 便の色が黒い
- 動悸がする
- 不整脈
- 足に静脈瘤がある
- 生理痛がひどい（ゼリー状の塊）

## 水滞

- 頭が重い
- めまい・吐き気
- 肌が脂性
- 吹き出物がよく出る
- 痰が多い
- むくみやすい
- 太っている・むくみ太多
- 体が重だるい
- 体脂肪率が高い
- 中性脂肪・コレステロール高い

# 気虚体質

気虚体質  
～エネルギー不足・免疫力低下～



## 【この体質の特徴】

健康を支える「気」が不足しているタイプ。  
常に疲労、倦怠感、冷え、風邪をひきやすく治りにくい、  
食が細くなり、胃腸が弱くなる、胃もたれ、軟便、下痢、  
花粉症などのアレルギー、頻尿、夜尿症、不感症、不妊症

## 【他の体質との相互関係】

- ・ 気虚が進行すると陽虚体質になりがち
- ・ 血虚、瘀血、水毒体質に移行しやすい

## 【生活のアドバイス】

<過労を避け、規則正しい食生活を>

- ・ 過労は先天的の体質を悪化する
- ・ ウォーキングやストレッチなどの軽運動、趣味を楽しむ
- ・ 睡眠を十分にとる
- ・ 胃腸が弱い人は脂っこいもの、甘い物、刺激の強いものを食べ過ぎない
- ・ よく噛んで、腹八分目、規則正しい食生活を
- ・ 身体が芯から冷えやすいので、冷たいもの、生ものをさける

## 【おすすめの食材】

「気」を作る食材を取り入れる

山芋、米、芋、豆、きのこ、牛肉、鶏肉、うなぎ、えびなど

# 陽虚体質

## 陽虚体質

～エネルギー不足の冷えタイプ～

### 【この体質の特徴】

生まれつきパワーの少ないタイプで、熱が作れず寒がり。

先天の気を蓄える腎が弱い傾向にあり、成長・発育・生殖機能に問題が出やすい。

冷え性、色白、軟便、尿量が多い（夜間尿）、生理周期が遅れがち。

冷えによる腰痛、足腰のだるさ、むくみ、関節痛。

気が不足していて、水毒タイプを合併しやすいのも特徴。

### 【他の体質との相互関係】

- ・気虚進行して陽虚となるケースが多い
- ・水毒体質に移行しやすい

### 【生活のアドバイス】

<過労と冷えが最大の原因>

- ・両親からもらった生命エネルギー（先天の気）が少ないので、無駄遣いは避け蓄え（後天の気）を増やすこと。
- ・「熱」を失わないようにし『腎』の負担を減らし、『脾』を守り強くすること。
- ・内外から冷えを防ぎ、「熱」を守る事が大切
- ・「熱」を奪うのでビールや牛乳や生もの（魚・野菜・果物）の摂りすぎは要注意。
- ・睡眠時間をきっちり確保する
- ・じんわり汗をかくぐらいの運動強度
- ・太腿や腹筋など大きな筋力をアップして基礎代謝や体温を高める。
- ・無理に食べると脾（胃腸）を傷めるので少しお腹を空かせる事がポイントです。

### 【おすすめの食材】

「気」を作る食材を取り入れる

山芋、米、芋、豆、きのこ、牛肉、鶏肉、うなぎ、えびなど

# 気滞体質

## 気滞体質

～めぐりが悪くイライラ気味～



### 【この体質の特徴】

健康を支える「気」がめぐっていないタイプ。

(いわゆる自律神経の乱れ)

精神的不安定、イライラ、怒りっぽい、憂うつ、不安、

落ち込みやすい、偏頭痛、ストレスがたまりやすい、

おなら、ゲップ、不眠症、高血圧、生理不順、PMS(月経前症候群)

### 【他の体質との相互関係】

- ・肝の勢いが強くなるので、脾を痛める構図となるため気虚になる
- ・熱がこもると津液が消耗するため陰虚体質になる
- ・湿が結びつくと血熱になる
- ・肝の異常で血虚、瘀血にもなる

### 【生活のアドバイス】

<自律神経のバランスを整える生活>

- ・自律神経バランスを整える生活改善
- ・深呼吸をする
- ・良い香りを日常に取り入れるのも◎
- ・趣味など、リラックスする時間を待つ
- ・肝の働きをよくする(ストレス、疲労、大量飲酒は極力避ける)

### 【おすすめの食材】

「気の流れ」をよくする食材を取り入れる

香りの良い野菜や柑橘類

酸味のある食材→肝の働きを良くする、春菊、三つ葉、ゴーヤ、

ミント、レモン、ブドウ、黒酢、梅干し、イカ、あさり、

しじみ、レバーなど

# 血虚体質

## 血虚体質 ～栄養不足の貧血タイプ～

### 【この体質の特徴】

血中の栄養分や血の働きが低下しているタイプ。  
精神活動にも影響が出やすい。  
カサカサ、痒みなど肌のトラブル、白髪や抜け毛、生理不順、  
不妊症、婦人病を起こしやすい、疲れ目、視力減退、動悸、  
息切れ、不整脈など心臓疾患



### 【他の体質との相互関係】

- ・ 血の不足は気虚や陽虚が原因のこともあるため気虚、陽虚のチェックもつく
- ・ 気滞の人は血虚になりやすい

### 【生活のアドバイス】

<「血」を補うための生活改善を>

- ・ 「血虚」になる原因の多くは無理なダイエット
- ・ 朝食抜き、夜更かしなどの不規則な生活習慣
- ・ 「血虚」は骨が弱い人が多い傾向  
→激しい運動で怪我をする恐れ  
→ウォーキングなどの軽運動がおすすめ
- ・ 偏食などがあれば改善を

<おすすめの食材>

血を作る食材（補血の食材）を取り入れる

- ・ 黒ごま、黒豆、黒きくらげ、プルーン、レーズンなどの黒色食材
- ・ にんじん、トマト、クコの実など赤色食材
- ・ 牡蠣、レバー、地鶏、ほうれん草、小松菜などは補血作用が高い

# 瘀血体質

## 瘀血体質 ～ドロドロ血タイプ～



### 【この体質の特徴】

健康を支える「血」のめぐりが悪いタイプ。  
皮膚、関節、身体の末端への栄養不足、新陳代謝の低下、  
老廃物が溜まりやすい、身体がだるく、疲れが取れない  
関節痛、手足の冷え、シミ、そばかす顔、唇が暗い色、  
便が黒っぽい、肩こり、頭痛、静脈瘤、慢性的な痛みやコリ、  
身体にシコリ(腫瘍、種塊)ができやすい、  
生理周期が不安定、月経血が黒く、塊が混じることあり

### 【他の体質との相互関係】

- ・ 気滞、陽虚が冷えると発生する。
- ・ 陰虚で津液が不足すると瘀血にもなる
- ・ 血虚と合併しやすい
- ・ 水毒、血熱の湿が原因でも起こる

### 【生活のアドバイス】

#### <運動や入浴で血行改善>

- ・ 適度な運動、ストレッチの習慣(毎日)
- ・ 同じ姿勢を長時間続けない工夫
- ・ シャワーではなく、湯船に浸かり温める
- ・ 温泉に入る

#### <おすすめの食材>

血のめぐりをよくする（活血食材）で新陳代謝を促進！

玉ねぎ、かぼちゃ、生姜、梅干し、山椒、わさび、シナモン、羊肉、イワシ、  
えび、まいたけ、桃、みかんなど

# 陰虚体質

## 陰虚体質 ～潤い不足のほてりタイプ～



### 【この体質の特徴】

健康を支える「水」が不足しているタイプ。  
外見は痩せ気味、赤みを帯びやすい  
中医でいう「水」は津液を指し、「体を潤し、  
 unnecessary 熱を冷ます」女性の更年期に起こりやすい。  
のぼせ、ほてり、寝汗、耳鳴り、生理不順、カサカサ肌、  
ドライアイ、口が渇く、微熱、便秘、から咳、糖尿病になりやすい

### 【他の体質との相互関係】

- ・ 血虚と似ているが、特徴は乾燥している点
- ・ 腎の機能低下という点で陽虚にもチェックが付きやすい
- ・ 気滞と同時に見られるケースも多い

### 【生活のアドバイス】

<夜型生活を改め、早寝の習慣を>

- ・ 昼→「陽」 夜→「陰」
- ・ 十分に陰を養うためには夜に寝る
- ・ 夜起きていると陰は消耗する
- ・ 辛味の強い酒、タバコは熱が生じてのどが乾き、陰が消耗する
- ・ 酒・タバコを控える
- ・ 適度な運動は必要だが、汗のかき過ぎに注意

<おすすめの食材>

体を冷ます、潤わす食材

豆腐、なす、きゅうり、しめじ、ほうれん草、セロリ、三つ葉、大根、  
かに、あさり、トマト、ごぼう、昆布、こんにゃく、バナナ、柿など

# 水滯体質

水滯体質  
～代謝が悪く、溜め込み体質～

## 【この体質の特徴】

身体に水分が溜まりむくみ太りの傾向。

脂肪や老廃物が溜まりやすい。

ニキビ、吹き出物、痰が出る、オリモノ、軟便、下痢、  
高脂血症、糖尿病になりやすい、だるい、吐き気、めまい



## 【他の体質との相互関係】

- ・血熱、気虚、陽虚になることもしばしば
- ・瘀血と気滯にもなりやすく、気滯のパターンは湿を作る

## 【生活のアドバイス】

<衣食住で規則正しい生活を目指す>

- ・暴飲暴食、脂っぽいもの、甘いもののとり過ぎに注意
- ・大酒、タバコ、運動不足、水の飲みすぎに注意
- ・生活習慣の改善
- ・適度な運動習慣による発汗、休肝日、タバコを減らす(強い意志で)

## 【おすすめの食材】

デトックス・水を流す食材を取り入れる

海藻、きのこ、根菜類(大根、にんじん、ごぼう)、冬瓜、  
こんにゃく、イワシ、さんま、緑豆、バナナなど

# 湿熱/血熱体質

## 湿熱/血熱体質 ～暑がり体質～

### 【この体質の特徴】

暑がりで汗っかきのがっちり肥満体質。  
体内に余分な熱がこもっており、「水」と「熱」が過剰になっている。  
暑がりで冷房を好む、肥満気味、顔が赤い、吹き出物が出やすい  
便秘か粘り気のある便が出る、生理が早い傾向、おりものがある  
喉が渴き、冷たいものを好む

### 【他の体質との相互関係】

- ・気滞の人が水を飲み過ぎるとなる
- ・水毒体質の人がストレスを溜め込むとなる
- ・血流が悪くなると瘀血になる
- ・胃腸に湿が溜まると気虚になる

### 【生活のアドバイス】

<衣食住で規則正しい生活を目指す>

- ・イライラや怒りなども「湿熱」を生むので注意。
- ・カラダを動かし汗をかいて体内の余分な「湿熱」を発散すると良い。
- ・過食傾向があれば抑える。
- ・濃い味（甘・辛・鹹）、こってり、高カロリー、酒類は「湿熱」を作る  
→ビール、水割り、カクテル、刺身、冷しゃぶ、生肉、チーズ、ミルク、  
ヨーグルトの取り過ぎも要注意。
- ・わさび、辛子、生姜、山椒などは適量ならOK
- ・ハトムギ、菊花、トウモロコシの毛などの薬膳茶がおすすめ
- ・高麗人参、ローヤルゼリーなどは「湿熱」を強める作用あるのでNG

### 【おすすめの食材】

デトックス・水を流す食材を取り入れる

海藻、きのこ、根菜類(大根、にんじん、ごぼう)、冬瓜、  
こんにゃく、イワシ、さんま、緑豆、バナナなど

## そもそも薬膳とは？

薬膳とは古来2300年前から続く中国発祥の食事法です。中医基礎理論に基づいて、からだの不調や改善、健康維持増進、美肌のためなど、何らかの目的に合わせて食材を組み合わせていきます。

組み合わせる食材は漢方薬のもととなる「生薬」を必ずしも必要とはせず、当講座では、スーパーなど身近に手に入る食材を中心に薬膳の理論、組み立て方を教えていきます。※もちろん「生薬」が使われている方がより効能が強くなります。

また、パーソナル薬膳アドバイザーでは、忙しい人でも薬膳を実践できるように、食よりも気軽に取り組める『薬膳茶』を教えていきます。

古来よりお茶は「万病の薬」といわれているほどで、お茶を飲むことは養生法の1つでもあります。また、お茶は飲むだけでなく、お茶の色や香りを楽しむことによって、リラックス効果も期待できることから、からだところどころの両方に作用します。

薬膳茶は、一般的な食材をはじめ、草木や鉱物、茎、根、種、花など様々な部分が使用されます。日常的に取り入れやすいものが多く、食材的にも使えるものが多いので気軽に始められ、続けやすいので薬膳入門にはお勧めです。

## 薬膳の大切な2つの考え方

---

①美味しく食べることに

②常食であること（日常的に食べることに）

-Memo メモ-

## 薬膳 3つのルール

優先順位

### ① 食べ方

- ・ 食べる速さ（早食いNG、よく噛んで食べる）
- ・ 環境（空間、人、視覚的な綺麗さ）

### ② タイミング

- ・ 食後30分は胃を休める
  - 運動しない
  - 頭を使わない
- ・ 就寝6時間前は空腹にする
  - 野菜：約2時間（生野菜はもっと時間がかかる）
  - ご飯・パン：約3時間
  - 魚：3時間（生魚はもっと時間がかかる）
  - 肉・揚げ物：約4時間

### ③ 食材の選定

# 栄養学と薬膳の違いは？

## 栄養学

37兆個の細胞の寄せ集まりと考えると、精密機械のパーツ(部品)のように捉え悪いところは除いて健康を保つ考え方

## 栄養価

食材のカロリーや栄養素を軸とした科学的な観点の食学

## 薬膳(パーソナル薬膳)

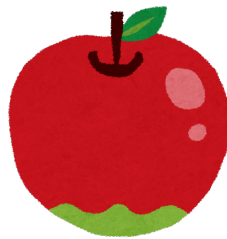
「心身一如」の考え方のもと、身体は繋がっていて、システムで治していく考え方

## 薬効

体質(証)に合った食材の薬効の力で身体のバランスを整えていく食養学

### カロリー・栄養価

- ・ミネラル
- ・ビタミン
- ・食物繊維
- ・葉酸



### 薬効 (効果効能)

- ・消化不良を整える
- ・下痢
- ・口の渇きを抑える
- ・から咳を止める

パーソナル薬膳はそれぞれの食材(素材)の持つ  
”薬効(効果効能)”に着目  
体調を調整し、バランスを整えることで体質改善をしていく。

## 食材の陰陽

薬膳で基本となる考え方の1つに「陰陽」があります。これは太陽が昇って朝が来て、太陽が沈んで夜が始まり1日が終わるように、昼と夜（太陽と月）の移り変わりから生まれた考え方です。

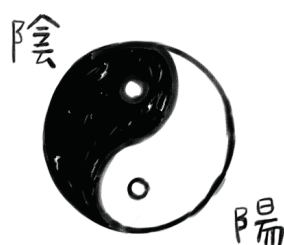
陰：夜、暗い、冷たい、重い、じめじめなど

陽：朝、明るい、温かい、軽い、乾燥など

一般に体を冷やすのは好ましくないと思われがちですが、薬膳では体は陰と陽どちらに傾いても好ましくありません。陰に傾くと体が冷えて重くなり、節々が痛むようになります。

逆に陽に傾くと肌が乾燥したり、吹き出物が出たりします。体を温める食材、冷やす食材、そのどちらでもない食材を上手に組み合わせることが大切です。

### 陰の食材



### 陽の食材



# 五性

食材には体を温めたり冷やしたりする性質（五性）があり、体を温める「温性」、体を極端に温める「熱性」、体を冷やす「涼性」、体を極端に冷やす「寒性」、体を温めも冷やしもしない「平性」の、5つのグループに分類されます。



# 五味

五味はそれぞれに対応する五臓があり、その臓器に吸収されやすい物を表します。例えば「肝」の動きが過剰になってイライラしたり、頭痛があったりするときは、「肝」の働きを抑える「辛味」のものをとるとよいとされています。

味	作用	働き	過食すると
酸味 	収斂・固渋 <small>しゅうれん・こじゅう</small> 下痢や汗、咳を止める。 精神の緊張を和らげる。	 の働きを促進 →消化を助ける。	食欲が落ちる。 体が硬くなる。
苦味 	燥湿・瀉下 <small>そうしつ・しゃげ</small> 解熱作用。湿を除く。	 の働きを促進 →血液を全身に送り出す。	肌が乾燥する。 冷えやすくなる。
甘味 	補養・緩和 <small>ほよう・かんわ</small> 食欲増進。痙攣の改善。 解毒作用。	 の働きを促進 →消化不良、 不要物の排出。	骨が弱くなる。 抜け毛が多くなる。
辛味 	燥湿発散・行気 <small>そうしつはっさん・こうき</small> 気の巡りを活発にし、 機能を促進。発汗作用。	 の働きを促進 →呼吸、 全身の水分調節	興奮する。 冷えやすくなる。
鹹味 	軟堅・散結・潤下 <small>なんけん・さんけつ・じゅんげ</small> 塊を軟らかくする。 便秘や腫れ物を改善。	 の働きを促進 →水分の代謝と貯蔵。	血がドロドロになり、 血圧が上がる。

## 薬膳の効能

### 〈食材の作用〉

食材によって、体質に合わせた作用があります。

作用	食材例	作用	食材例
気を補う	牛肉・さんま・キャベツ	水の偏りを直す	きゅうり・小豆・昆布
気を巡らせる	紫蘇・ハッカ・みかん	水を補う	梨・はちみつ・トマト
気の流れを直す	かぶ・小麦・大根	下焦の虚を補う	栗・海老・カツオ
血を補う	たこ・干ししいたけ・玉子	身体を温める	胡椒・長ねぎ・しょうが
血を巡らせる	酒・ししとう・酢	身体を冷やす	バナナ・苦瓜・すいか

気虚：気を補う

気滞：気を巡らせる、気の流れを直す

血虚：血を補う

瘀血：血を巡らせる

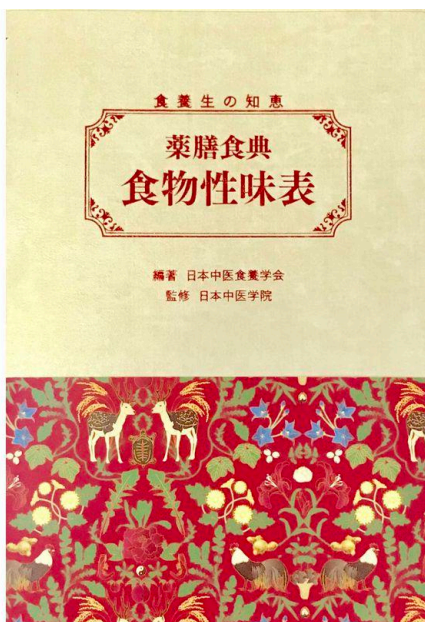
陰虚：水を補う

水滞：水の偏りを直す

## 食材の調べ方

- インターネットサーチ
  - ※「薬膳 食材名 効能(もしくは体質)」と打ち込むと出てくる。
- 薬膳を仕事にしている人の情報発信など  
Instagram、ブログ、Facebookなど
- 書籍
- セミナーに参加する

### おすすめ書籍



### 薬膳食典食物性味表 - 食養生の知恵

中医薬膳師必須。薬膳レシピの考察に欠かせない食物459品目の性味、帰経、効能一挙掲載、カロリー、主な栄養素、主な機能成分も羅列。薬膳に使える中薬&代表的中薬161種の性味、帰経、効能、適応を掲載。【編著者】日本中医食養学会編著/日本中医学院監修 【出版社】 燎原書店 【出版年月】 2021/10 【商品コード】 10376604

## 普段食べているものを調べてみよう！

### ▼食材の体質を調べて記入しよう▼

例)

- ・朝食：ご飯、納豆、味噌汁（大根）、さんま
- 米：気虚、大豆：気虚&瘀血、大根：痰湿etc…

ワーク

## 食べ合わせの原則(配伍)

配伍とは食べ合わせの良し悪しのことです。通常私たちはいくつかの食材を組み合わせて調理をしますが、中医学の理論に従い、2種類以上の食べ物や生薬を適切に配合することで、より一層の効果を期待できます。例えば、気虚タイプには気を補う補気食材がオススメです。過度に摂取した場合、気が体内に多くなるので気滞になります。この場合、気を巡らせる理気（行気）食材を少量加えることで、気を補いながら循環させることができます。次のページで解説する7つの食べ合わせの中で、「相悪」と「相反」は避けた方がよく、禁忌となります。「相須」「相使」「相畏」は効果をあげる組み合わせと言えます。

-Memo メモ-

## 7つの食べ合わせ その1

### ●単行

他の薬物や食材の力がなくても、単独で作用を発揮するもの。1種でなりたつもの。

＜単行の組み合わせ例＞

朝人参のみの「独参湯」などがあります。朝鮮人参は「大補元気」といって、気を補う作用に優れた生薬です。このように効能が極めて高いものは単品でも用いることができます。

### ●相須

同じような効能を持つ食べものや生薬が合わさって、治療作用を高めるもの。いわゆる相乗効果。

＜相須の組み合わせ例＞

「梨」と「ユリ根」などがあります。どちらも「潤肺止咳」といって、気管支をうるおし咳をしずめる働きがあります。効能がそんなに強くないときに有効で、薬膳初心者にもオススメです。

### ●相使

1種を主とし、他の食べものや生薬が主の効能をより一層高めること。

＜相使の組み合わせ例＞

「ショウガ」と「黒砂糖」などがあります。お腹をあたためて、寒さを散らす「温中散寒」のショウガが主で、胃腸の働きを補い、元気をつける「補中益気」の黒砂糖が、温中散寒の効果をアップさせます。

### ●相畏

1種の副作用や毒性が、ほかの食べものや生薬によって軽減・緩和されること。

＜相畏の組み合わせ例＞

「カニ」と「ショウガ」などがあります。ショウガはカニの生臭みを取るだけでなく、カニのもつ寒性を温性のショウガで和らげる働きもあります。食性の違うもの同士によく用いられ、刺身のワサビやシソを添えるのも食中毒予防や体を冷やしすぎない工夫の一つです。

## 7つの食べ合わせ その2

### ●相殺

ある1種が、ほかの食べものや生薬の副作用や毒性を緩和すること。  
※「相畏」と「相殺」の関係は裏返し。

### ●相悪

ふたつの食べものや生薬をあわせることで、治療作用が弱まること。  
＜相悪の組み合わせ例＞

「朝鮮人参」と「大根」などがあります。大根の気をめぐらす行気作用によって朝鮮人参の補気作用が弱まってしまう組み合わせ。

### ●相反

ふたつの食べものや生薬をあわせると、激しい毒性や副作用を引き起こすもの。いわゆる禁忌

＜相反の組み合わせ例＞

「カニ」と「柿」などがあります。両方ともカラダを冷やす寒性で、「寒」+『寒』=「凍」と呼ばれるレベルまで冷えます。牛乳と刺身などの組み合わせもタブーとされます。

-Memo メモ-

## 食べ合わせの禁忌について

### ■五味の偏食

酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味の五味は、それぞれを適切に摂ると対応する五臓の働きを促進しますが、摂りすぎたりバランスが悪いと、かえって内臓に負担がかかり、味も偏ります。辛味のものばかり摂取していると痔になったり、苦いものの食べすぎで胃を荒らすこともあります。

### ■五性の偏食

寒、涼、平、温、熱の五性は、その人の体質にあうものを摂ると陰陽のバランスがとれますが、証にあわないものを食べ続けたり、バランスを考えないでいると、別の症状を引き起こしたり、体調を崩すこともあります。夏の暑い時期や、沖縄などの暖かい気候では、寒涼食材のフルーツを食べることでカラダをクールダウンしたり、口の渴きを潤すことができますが、多食しすぎると胃腸が冷え、下痢の原因になったりします。

### ■妊娠中

血行を促進しすぎたり（破血）、気の循環をよくしすぎたり（破気）、排便作用(攻下)が高かったり、毒性や薬効が高すぎると、流産の原因になるといわれています。紅花、桃仁、大黄、肉桂などは妊娠中は向いていない生薬なので、注意が必要です。

### ■授乳中

授乳中は乳児だけでなく、母親にも血液とともにたくさんの栄養が必要です。辛味のものばかり食べると、カラダに必要なうるおいを与える血を消耗しやすくなるので、香辛料や刺激物には気をつけましょう。お餅は体内に熱をためやすくなり、乳腺炎の原因にもなります。また妊娠・授乳中は、母親がもともと持っている体質が強く出やすくなります。平性で消化のよい食事を心がけ、ストレスをためないことも大切です。

## 体質別の禁忌食材

気虚

【性味】

涼・寒性、辛味・苦味・鹹味

【食材】

生モノ、脂っこいもの、大根

気滞

【性味】

涼・寒性、甘味

【食材】

消化しにくいもの

血虚

【性味】

涼・寒性、辛味・苦味

【食材】

苦瓜、冬瓜、セロリ、豆腐、  
梨、りんご、スイカ、緑茶、  
生モノ

瘀血

【性味】

涼・寒性、甘味、酸味、鹹味

【食材】

苦瓜、冬瓜、セロリ、豆腐、  
梨、りんご、スイカ、緑茶、  
生モノ

陰虚

【性味】

温・熱性、辛味・苦味

【食材】

ニラ、生姜、ニンニク、  
ラッキョウ、唐辛子、鶏肉、  
羊肉

水滞

【性味】

涼・寒性、甘味・酸味

【食材】

脂っこいもの、酒、甘いもの  
果物、食べ過ぎない

## 薬膳茶とは

薬膳茶とは薬膳の考え方をベースに体調や体質、季節に合わせたお茶のこと。一般的に薬膳と薬膳茶に大きな理論的な違いはないが、「自炊ができない」「忙しい」などの理由で薬膳が実施できない人にとっては、薬膳茶の方がはるかに実践しやすい。

### 薬膳茶 5 つの特徴

- ・使用する素材は茶葉に限らない（花、茎、根、果実、豆など多岐に渡る）
- ・体質改善、美容、健康維持増進など用途は組み合わせによって自由
- ・1つ以上の食材があれば薬膳茶はできる
- ・複数ブレンドすることで効果は高まる
- ・お湯に入れて蒸らすだけのものから、煎じるものまで様々

薬膳茶を実生活で取り入れる上で、一番大切なことは対象者を知り、目的を明確にすることです。1つの食材でも複数の薬効を有するので、目的を明確にすることで必要な茶葉を選定しやすくなります。

本講座で使用している薬膳茶や使用している茶葉は、中国を中心としたアジアンハーブだけでなく、主にヨーロッパで採取されるヨーロッパハーブも多く使用しています。両方の効果効能を知ることによって、色や香り、味の幅が広がるので、ブレンドした際に楽しみやカスタマイズ性が高まります。

一般的にアジアンハーブには、気・血・津液の不足を補う薬効のものが多く、対してヨーロッパハーブは、気・血・津液のめぐりを良くするものが多いとされています。

# 体質別の薬膳茶

## 気虚

- ・ ナツメ
- ・ ユーカリ
- ・ コーン
- ・ ハチミツ
- ・ 黒豆
- ・ 穀類
- ・ リコリス
- ・ イモ類

## 気滞

- ・ ミント
- ・ ジヤスミン
- ・ レモングラス
- ・ マイカイカ
- ・ 紫蘇
- ・ フェンネル
- ・ 陳皮
- ・ ローズ
- ・ カモミール
- ・ ローズマリー

## 血虚

- ・ クコ
- ・ ローズ
- ・ 黒豆
- ・ 黒ゴマ
- ・ ラベンダー
- ・ カモミール

## 瘀血

- ・ サンザシ
- ・ 黒豆
- ・ よもぎ
- ・ シナモン
- ・ アマチャヅル
- ・ 甘酒
- ・ 紅花
- ・ ローズ
- ・ マイカイカ
- ・ ローズマリー

## 陰虚

- ・ 白キクラゲ
- ・ リコリス
- ・ 黒豆
- ・ ハチミツ
- ・ 五味子
- ・ 牛乳
- ・ 茶葉
- ・ 豆乳

## 水滞

- ・ ハトムギ
- ・ ハイビスカス
- ・ 黒豆
- ・ フェンネル
- ・ あずき
- ・ 山椒
- ・ ジンジャー
- ・ 茶葉
- ・ コーン

## 体調に合わせて薬膳茶を取り入れる

### 温める

- ・プーアル茶
- ・紅茶
- ・杜仲茶（とちゅうちゃ）
- ・桂花茶（けいかちゃ）
- ・しょうが茶
- ・シナモンティー

体が冷えている時、寒い時期におすすめ  
プーアル茶はダイエットにも良い  
杜仲茶は冷えやアンチエイジングにも◎

### 冷ます

- ・緑茶
- ・麦茶
- ・菊花茶
- ・桑の葉茶
- ・ドクダミ茶
- ・ミントティー
- ・ハブ茶

ほてりや、熱症状がある時におすすめ  
余分な熱を取るお茶

### 出す

- ・烏龍茶
- ・プーアル茶
- ・ドクダミ茶
- ・ハトムギ茶
- ・あずき茶
- ・黒豆茶
- ・コーン茶

食べ過ぎた時、食欲不振、食中毒  
便秘の時に良い。

### めぐらせる

- ・ジャスミン茶
- ・バラ茶
- ・そば茶
- ・陳皮茶（みかんの皮）
- ・レモングラス

香りの良い茶葉が多いのが特徴  
ストレス解消や気分を変える時◎

## 1日の飲み分けの例

朝 . . . 緑茶、紅茶

昼 . . . 烏龍茶、プーアル茶、菊花茶

夜 . . . 陳皮茶、ほうじ茶

- 緑茶や紅茶はカフェインが多めなので、朝のスイッチオンに最適
- プーアル茶、烏龍茶は消化吸収を促すのでランチ後に。  
菊花茶は疲れ目や眼精疲労に良いのでPC作業の合間に。
- 夜は香りが強めな陳皮茶やほうじ茶が◎

### 注意点

- ・体に良いお茶でも飲み過ぎや冷たい温度だと胃腸の負担になる。
- ・冷ます効果のお茶もなるべく温めて飲むと良い。飲み過ぎないこと。
- ・寝つきが悪い人は、夕方以降はカフェインの多い緑茶や紅茶は避ける  
→ほうじ茶や玄米茶は割とカフェインは少ない

## 薬膳茶の淹れ方

### 手軽に楽しむ方法 ～ポット・急須で淹れる～

お茶の葉（3～5g）をポットや急須に入れて、熱湯（250ml～300ml）を注ぎ、3～5分抽出する。抽出したお茶は1度で飲み切るようにする。



### しっかり成分を抽出する方法 ～やかんなどで煮出す～

やかんにお湯を1Lほど入れて沸騰させ、お茶の葉（15g程度）を入れる。弱火にし、15分～煮出し、火を止め茶葉を取り出す。（ティーバックを使うと取り出すときに便利）お茶の濃さは煮出す時間で調整。

※鉄瓶は鉄分が溶出し、お茶の味や香りを損なってしまうので使用は避ける。

※火を止めてから、茶葉を入れたままにしておくと、お茶の成分が茶葉に戻ってしまう恐れがあるので、必ずすぐに取り出すこと。

※1日で飲みきるようにし夏場は冷蔵庫で保存。可能なら常温に戻して飲むか、再度温めて飲む。

# パーソナル薬膳 レシピ考案マニュアル



## ○パーソナル薬膳とは？

古来3000年前から続く薬膳理論の考え方にに基づき、体質に合わせて組み合わせた料理のことです。体質や体調のことを薬膳学では「証」という呼び方をし、心身の状態を評価したものです。薬膳では、食べる人や季節ごとに起こりやすい状態(証)に合わせ、食材の持つ機能(性・作用)を大切に調理を行います。

体質(証)はチェックシートで簡単に判別可能！  
別紙をすぐにチェックしてみよう！



## ○体質について

体質(証)は8種類に分けることができます。

証	代表的な症例	証	代表的な症例
気虚 (ききょ)	全身がだるい、食欲がない	血虚証 (けっきょ)	皮膚が乾燥する、 毛が抜けやすい
気うつ・気滞 (きうつ・きたい)	眠れない、頭が重い	瘀血証 (おけつ)	肩こり、生理不順
気逆証 (きぎやく)	いらいら、急に起こる頭痛	痰湿 (たんじつ)	むくみ、めまい
下焦の虚証 (げしょうのきょしょう)	下半身が冷える、腰が痛い	陰虚(いんきょ)	便秘

## ○食材の性(せい)と作用について

### 〈食材の性〉

身体を温めるのか、冷やすのかという概念です。

熱 温 平 涼 寒



体を温める

体を冷やす

食材は「性」と「作用」を持っています。  
例えば、牛肉の「性」は「平」だから、  
体を温めることも冷やすこともありません。  
また、牛肉の「作用」は「気を補う」。  
他の食材についても、次のページの食材一覧表  
確認してみましょう！



### 〈食材の作用〉

食材によって、身体に対する作用があります。

作用	食材例	作用	食材例
気を補う	牛肉・さんま・キャベツ	水の偏りを直す	きゅうり・小豆・昆布
気を巡らせる	紫蘇・ハッカ・みかん	水を補う	梨・はちみつ・トマト
気の流れを直す	かぶ・小麦・大根	下焦の虚を補う	栗・海老・カツオ
血を補う	たこ・干しいたけ・玉子	身体を温める	胡椒・長ねぎ・しょうが
血を巡らせる	酒・ししとう・酢	身体を冷やす	バナナ・苦瓜・すいか

# <食材一覧表>

赤字は薬膳料理を作るにあたって、優先的に使用すると◎

身体を温めるか、冷やすか

作用	性					
	熱	温・微温	平	微寒・涼	寒	
<b>A</b> 気を補う (気虚)		米麴・にんじん・餅米・ふな ・ぶり・まぐろ・ます・納豆・あさつき・エシャレット・牛の筋・かぶ・熊の手・かぼちゃ・鶏肉・羊肉・がちょうの卵・みずあめ・にんにくの茎・さけかす・ひらたけ・味噌・あまざけ・まいたけ・さくらんぼ・ <b>なつめ(干)</b> ・龍眼・穴子・あんこう・いわし・えび・かたくちいわし・鮭・さば・さわら・黒砂糖・ <b>シナモン</b>	うるち米・きび・玄米・さつまいも・じゃがいも・タピオカ・やつがしら・山芋・大豆・枝豆・えんどう・木耳・さやいんげん・椎茸・干椎茸・空豆・なめこ・ココナッツ・パイナップル・ぶどう・カカオ・ひしの実・ヘーゼルナッツ・うなぎ・おこぜ・かつお・さざえ・さめ・舌平目・たら・つばめの巣・どじょう・とびうお・はぜ・はた・ひらめ・ふかひれ・ぼら・まながつお・烏骨鶏肉・牛肉・はと肉・豚肉・うずらの卵・ココア		赤米・あわ・大麦・ひえ・アスパラガス・うさぎ肉・きじ肉・しめじ・ふくらだけ・モロヘイヤ・アボカド	豆腐・たこ
<b>B</b> 気を巡らせる (気滞)	こしょう・さんしょう(花椒)	茴香(茎、葉)・しそ(赤紫蘇)・たまねぎ・チャービル・にんにくの茎・のびる・バジル・みょうが・ローリエ・ぎんかん・仏手柑・ゆず皮・ライチ・かじきまぐろ・ういきょうの種・カルダモン・クミン・ターメリック・ <b>陳皮</b> ・ナツメグ・八角・きんもくせい・ジャスミン・玫瑰花・ラベンダー・酒・ワイン・ぐみ・えごま(種実)・さんしょう	ピーマン・松茸・三つ葉・すだち・こい・さとうきび・ <b>菊花</b>	そば・ラディッシュ・オレガノ・びわ・タイム・ハイビスカス・シークワーサー・ <b>ハッカ</b> ・みかん・カモミール	グレープフルーツ・馬肉・ぶんたん	
<b>C</b> 血を補う (血虚)		チャービル・パセリ・よもぎ・なつめ(干)・ライチ・龍眼・松の実・赤貝・穴子・あんこう・いわし・鮭・さば・たちうお・にんじん・ふな	<b>黒豆</b> ・えごまの葉・にんじん・枝豆・木耳・ぶどう・ <b>黒胡麻</b> ・あわび・いか・うなぎ・牡蠣・かつお・かめ・すずき・たら・はた・ <b>卵(黄身)</b> ・ <b>クコの実</b>	しめじ・ほうれんそう・金針菜・カシス・ <b>卵(白身)</b>	あしたば・桑の実・あさり・たこ・ひじき	
<b>D</b> 血を巡らせる (瘀血)	焼酎	桃・紅麴・栗・赤貝・納豆・いわし・エシャレット・かたくちいわし・鮭・ザーサイ・さば・ししとうがらし・たまねぎ・にんじん・黒砂糖・菜の花・さけかす・にら・バジル・酢・パセリ・ターメリック・ふき・味噌・みょうが・あまざけ・きんもくせい・ローズマリ―・ <b>玫瑰花</b> ・酒・ <b>さんざし</b>	みかんのぎつらく・黒米・カカオ・黒豆・うなぎ・さんま・セージ・ししゃも・ちんげんさい・はぜ・クランベリー・すもも・ブルーベリー・ブルー(生)	赤米・クレソン	こんにやく・あしたばなす・グレープフルーツ	
<b>E</b> 水を補う (陰虚)		あんず・ココナツウオーター・ざくろ・桃・やまもも・ライチ・豚の胃・みずあめ・あまざけ・紅茶・ <b>松の実</b> ・ <b>紫蘇の実</b> ・ <b>蜂蜜</b>	うるち米・豆乳・おくら・白木耳・梅・オリーブ・かりん・クランベリー・ココナツ・すだち・すもも・パイナップル・ぶどう・りんご・レモン・つばめの巣・チーズ・ヨーグルト・さとうきび・メープルシロップ・ <b>クコの実</b>	アスパラガス・くるくわい・冬瓜・トマト・はよと瓜・シークワーサー・梨・びわ・マンゴー・みかん・うさぎ肉・牛乳・馬乳・緑茶・クコの実	豆腐・きゅうり・しるろり・ズッキーニ・もやし・れんこん・柿・キウイフルーツ・西瓜・スターフルーツ・まくわうり・メロン・豚の髄・柿の葉・苦丁茶	
<b>F</b> 水の滞りを直す (痰湿・水毒)	さんしょう(花椒)・唐辛子	あんず・ココナツウオーター・ざくろ・桃・やまもも・ライチ・豚の胃・みずあめ・あまざけ・紅茶	いんげんまめ・豚の腎臓・レンズマメ・玄米・枝豆・キャベツ・コーヒー・コーンスターチ・ココア・カカオ・ <b>小豆</b> ・さやいんげん・黒豆・セージ・すもも・腐乳・ぶどう・空豆・えんどう・松茸・ココナツ・いかの卵・パイア・くるだい・こい・どじょう・さめの浮袋・はた・しらうお・すずき・とうもろこし・ <b>とうもろこしの鬚</b> ・白菜・みずな	ゆうがお(干瓢)・あわ・レタス・サニーレタス・ウーロン茶・ <b>はとむぎ</b> ・オレガノ・菊芋・ハイビスカス・セロリ・緑茶・ローズヒップ・アスパラガス・マンゴー・豆もやし・あおさ・クレソン・モロヘイヤ・コールラビ・じゅん菜・せり・タイム・冬瓜・なずな・はよと瓜・まこもだけ・もずく・わかめ・犬肉・鴨肉	豆腐・きゅうり・しるろり・ズッキーニ・もやし・れんこん・柿・キウイフルーツ・西瓜・スターフルーツ・まくわうり・メロン・豚の髄・柿の葉・苦丁茶・ <b>昆布</b>	

※ひとつの食材で2つ以上の作用を持つものがあります。

# パーソナル薬膳レシピの作り方

- 食材の組合せ(方程式)で、誰でも簡単に薬膳料理を作ることができます。
- 自分の「未病」の状態をチェックして、自分にあった薬膳料理を作ってください。チェックの方法は別紙参照

## 食材の組合せ(方程式)

- ・心身の状態(証)によって、食材の組合せが異なります。
- ・アルファベットは、食材一覧表(P.2)の「作用」を表しています。
- ・○(赤字)の食材を主役にし、□(緑字)の食材も必ず使い、黒字の食材はできるだけ使います。

証	食材の組み合わせ(作用)	食材の性	料理法	ポイント
気虚	○A + □B + F	温 ~ 平	温かい料理	油を使いすぎない 少し甘味を効かせる
気うつ・気滞	○B + D + F	温・微温 ~ 平 (イライラが強い場合は、 平 ~ 微寒・涼)	温かい料理 (イライラが強い場合は 冷たい料理)	食材の香りを生かす 少し酸味を効かせる
※気逆	○B + D + F	平~寒	冷たい料理	少し苦味を効かせる
下焦の虚証	○A + C + F (冷えを伴う場合はIを加える)	熱~平	温かい料理	じっくり煮込んだ物 少し塩味を効かせる
血虚	○C + □D + B + E	温・微温 ~ 平	温かい料理	こったりした味付けの 煮物、碗物、茶碗蒸し、 ゼリー寄せ、揚げ物など
瘀血	○D + C + B	温・微温 ~ 微寒・涼	熱すぎず冷たすぎず	
水滯	○F + □B + A	温・微温 ~ 平	温かい料理	寄せ物やデザートを 作るならゼリーではなく 寒天を用いる
陰虚 (亡津液)	○E + C + A	平 ~ 微寒・涼	温かい料理熱すぎず 冷たすぎず (熱感がある場合には 冷たい料理でも良い)	スープ、碗物、茶碗蒸し ゼリー寄せなど

「食材の性」が「温 ~ 平」のような場合、  
「涼」や「寒」の食材は少量にして、  
温かい料理に仕上げよう！



## 調理方法について

薬膳料理の基本は素材を活かすこと。加工されたものではなく、なるべく自然のままの形と状態のモノを使用することが望ましいとされている。

＜効果のある調理法は？＞

迷ったらスープ類(湯：たん)にする。栄養成分や薬効がスープに溶け込むため、あますことなく食べられ、尚且つ消化も良いので体質を選ばずにおすすめな料理と言える。

＜調理方法によって薬効は変わるのか？＞

生・茹でる・焼く・煮る・蒸す・炒める・揚げるの順番で温熱性に傾むく。つまり、ほてりなどの熱証タイプの方は揚げ物を控え、茹でる調理法を選んだり、冷え性の方は野菜も温野菜にするなど、体調体質に合わせて選択すると良い。

# パーソナル薬膳 無料制作サイト

## ○レシピ作成サイトの利用

クックパッドや献立ポンなどの無料レシピ作成サイトを利用すると材料を入力するだけで簡単にレシピを作成してくれる。

今日の晩御飯の献立を提案するサイトです。

ポン 献立ポン

献立が何にも思いうかばない！  
そんな時はぜひお試しください

名古屋市中区 チラシ地域設定

いろいろなポンはコチラ

献立の条件を設定して、最後に鍋ふたのポンを押してください

献立タイプ

- しっかり献立
- ふつう献立
- だいたい献立

クリア

食べたいジャンル

- こだわらない
- 和食
- 洋食
- 中華

食べたいもの

- こだわらない
- あっさり
- がっつり

使いたい食材

食材選択はこちらから

- 選択した食材だけで作る
- 選択した食材を含んで作る

おすすめの献立

お気に入り表示

< 前候補

- レシピ検索
- 材料表示
- お気に入り登録

次候補 >

主食・主菜

副菜

その他

☆おしらせ

2016/12 「献立ポン」が、婦人画報1月号に掲載されました\(^o^)/P367の「ウェブで毎日の「献立」に革命を起そう」のページ内でご紹介いただきました。婦人画報<http://www.hearst.co.jp/brands/fujingaho>

2015/06 献立作成ページができました♪ポンの料理を組み合わせて献立を作っちゃおう\(^o^)/

♡ 献立ポン物語 ♡  
献立ポンの便利な使い方を3つの物語でご紹介♪



<https://kondatepon.com/>

# ワーク1

## 実際に考案してみよう！

---

例題) 気虚体質の人にに向けてレシピを考案せよ

STEP1 : 気虚体質を改善する食材の組み合わせ方程式を書きなさい

---

---

---

STEP2 : 使用する食材を書きなさい (メイン・サブ・その他それぞれ)

---

---

---

STEP 3 .料理を考案してください (料理名)

---

---

---

## パーソナル薬膳茶“めぐりこまち”とは



### concept コンセプト

## いつものティータイムを健康の時間に

めぐりこまちは高価な薬やサプリメントといったモノではありません。また、沢山の“効きそうな”成分や保存料が入った高価な化粧品という訳でもありません。

自然の恩恵を授かった自然由来の茶葉を使用した『カラダが喜ぶ 和漢茶』なのです。自然にすくすく育った薬草のお茶を使用すると、「身体がすっきりした！」「なんだか元気がでた！」などといったお声を多くいただいています。

健康秘訣は日々のちょっとしたことの積み重ね。いつも飲んでいる珈琲や紅茶をめぐりこまちに置き換えてみてください。少しずつからだの変化を実感していただけたらと思います。

## 3つの体質に合わせてラインナップを用意



白のめぐりこまち（気虚・血虚）

ブレンド内容：

あずき、ごぼう、モリンガ、サラシア、リコリス、ハス葉、熊笹、シナモン

---

黄のめぐりこまち（気滞・瘀血・※痰湿）体質）

ブレンド内容：

あずき、ごぼう、モリンガ、サラシア、スギナ、リコリス、アマチャヅル、ラベンダー

---

青のめぐりこまち（痰湿・陰虚体質）

ブレンド内容：

あずき、ごぼう、モリンガ、サラシア、コーン、ドクダミ、羅漢果、ハトムギ

---

## めぐりこまち5つの特徴

---

- ①世界中から厳選した8つの茶葉をブレンド
- ②薬膳専門家が体質別に考案
- ③漢方内科医が監修
- ④ほんのり甘い紅茶のような味わい
- ⑤国内製造&ノンカフェイン

-Memo メモ-

## めぐりこまちの作り方 ～簡単 3 step～



### STEP 1

カップにティーパックを入れる



### STEP 2

お湯をカップに200ml 注ぎ、3～5分待つ



Check

90℃のお湯が一番香りもよく  
味わいも美味しいです。



### STEP 3

ティーパックを軽くかき混ぜ、好みのタイミングで  
お召し上がりください。



Check

置く時間長くするほど  
甘さが強くなります！

## おすすめの飲み方

### 日々の体調管理を目的とする場合

特に飲む時間帯はなく、ライフスタイルに合わせて好きなタイミングで飲んでOK。

### ダイエット・美容を目的とする場合

#### 1 食置き換え

**朝** . . . ご飯、味噌汁、お魚+めぐりこまち（食前）

**昼** . . . ランチはいつでもどおりでOK

**夜** . . . めぐりこまちに置き換え

#### ガッツリ頑張る

**朝** . . . 玄米、納豆、卵2個、フルーツ+めぐりこまち

**昼** . . . 海藻サラダ、野菜たっぷりそば+めぐりこまち

**夜** . . . めぐりこまちに置き換え

※メニューは一例です。

#### 注意点

- ・1日3～5杯程度にすること。
- ・体質には個人差があるので、何か体調に変化があれば中断してください。



体質別ダイエットメニューを  
ダウンロード

## アレンジレシピ紹介

### ハニーシナモンオーツミルクラテ

#### 【材料（1杯分）】

- めぐりこまち・・・100ml
- オーツミルク・・・100ml
- ハチみつ・・・小さじ1杯
- シナモンスティック・・・お好み



#### 《作り方》

1. カップにめぐりこまちとはちみつを入れる。
2. オーツミルクを電子レンジであたため、ミルクフォーマーで泡立てたら1.に注ぎ入れ、シナモンスティックをお好みで砕いて完成！

### レモネードめぐりティー

#### 【材料（1杯分）】

- めぐりこまち・・・200ml
- ハチみつ・・・小さじ1～2杯
- 氷・・・適量
- レモン・・・1/2



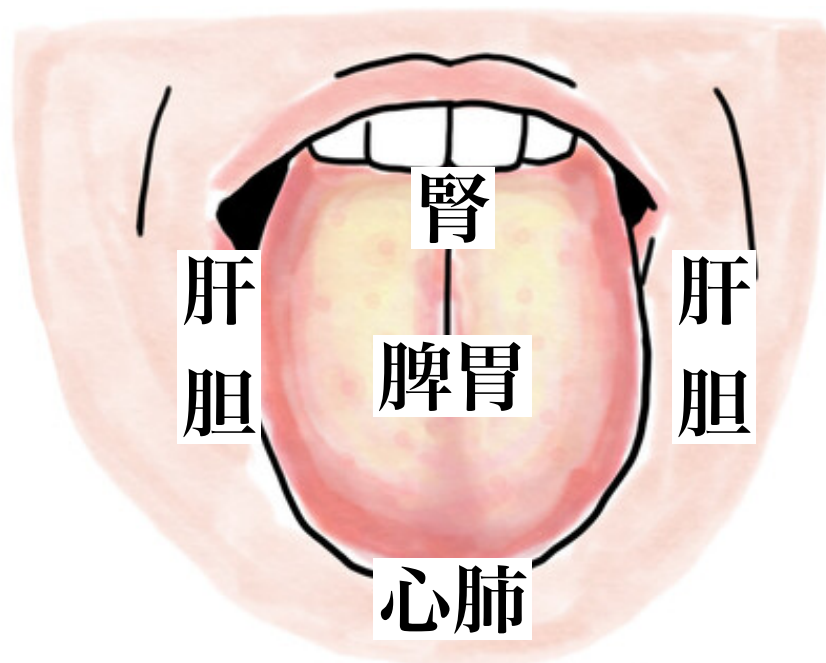
#### 《作り方》

1. レモンは1枚だけ輪切りにし、残りは絞って果汁にしておく。
2. グラスにめぐりこまち・はちみつを入れてよく混ぜ、さらにグラスいっぱい氷を入れる。
3. しばっておいだ1.のレモン果汁を2.に加えて混ぜたら、輪切りにしておいたレモンを飾る。

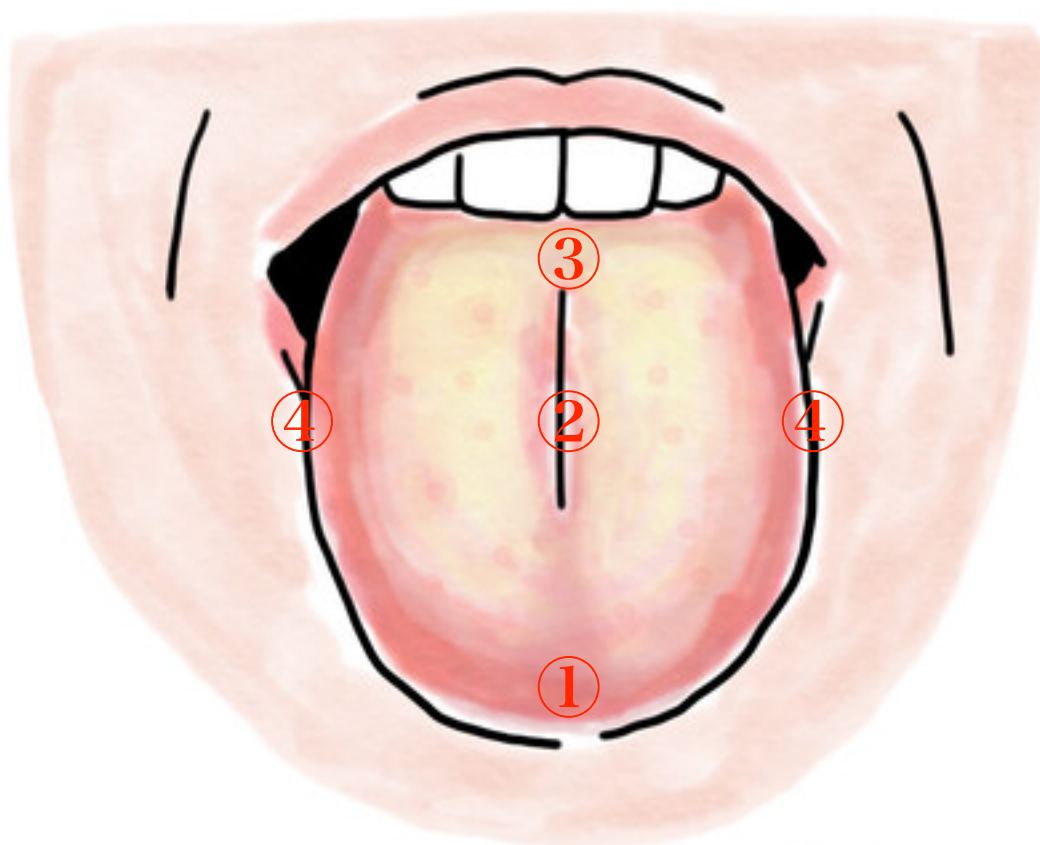
## 舌診断

舌診断は、舌の色、大きさ、厚さ、形、苔の色などから体の中の様々な情報を得る方法です。中医学の診断の中でもっとも重要であり、目で見える診断法なので望診法に属する。四診（望診、聞診、問診、切診）

舌は気血の通り道である経絡によって臓腑と結びついています。また臓腑の精気（元気・活力）は経絡を伝わって舌を潤します。舌は毛細血管が細かく張り巡らされているので、臓腑の病変がいち早く現れるのです。



## 部位



- ①舌尖（ぜっせん）：免疫力の低下・自律神経の乱れ
- ②舌中（ぜっちゅう）：胃腸の不調、消化不良
- ③舌根（ぜっこん）：水回りの機能低下（腎・婦人科系）
- ④舌辺（ぜっぺん）：気血のめぐりが悪い（イライラなど）

# 色

青



血の巡りが悪い、瘀血証  
※赤に青と紫が混ざった色の印象

赤



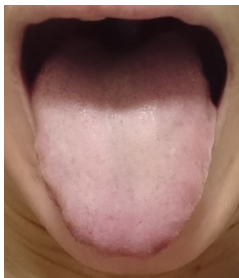
睡眠障害が多い舌  
虚熱、実熱（よって陰虚傾向でもある）  
※真紅色の場合：「心火上炎」心に火邪が存在

黄



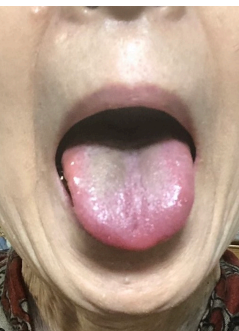
熱邪  
裏証（湿熱）  
食滞：消化不良、胃に食べ物が留まる

白



気血虚、陽虚  
貧血状態など  
←心脾の気血が完全に不足

黒

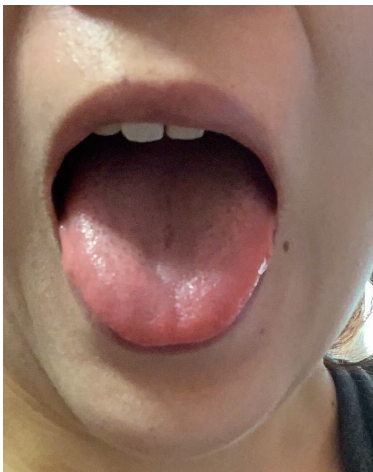


腎機能の低下（火が極まり水を克す構図）  
陰寒の傾向（陽虚寒盛）  
婦人科系疾患のリスク  
※病邪悪がかなり進行、抗生剤の長期服用

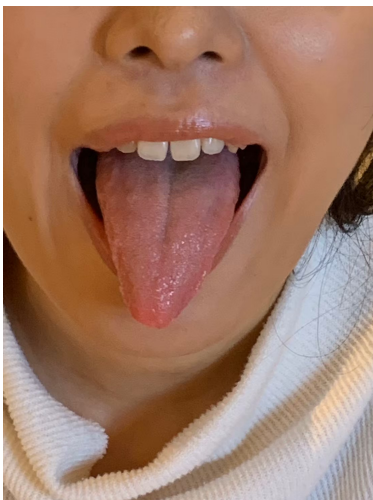
## 舌の形と形態



大きい（胖大：はんだい）  
→大きく腫れぼったい感じ  
気虚、陽虚  
睡眠障害が多い舌



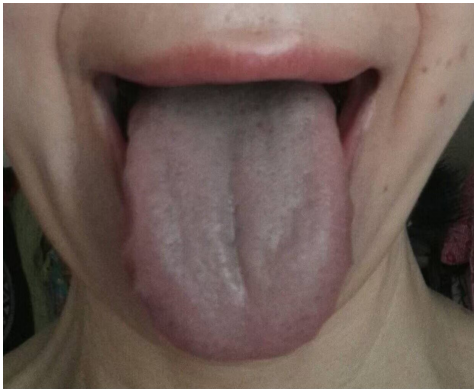
痩せて薄い（瘦薄：そうはく）  
→血虚、陰虚  
先天的にエネルギーの低い場合もある



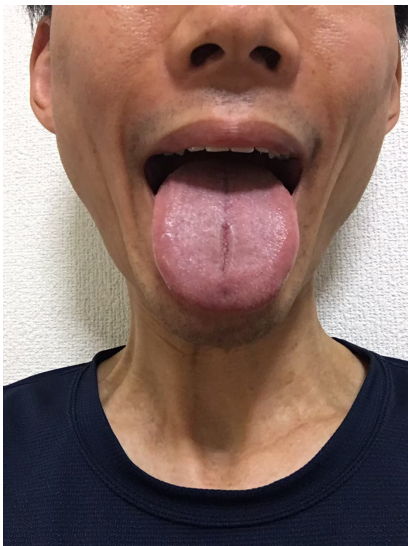
固い舌  
→柔軟性に欠ける（がんこ）  
※脳梗塞でも見られる

## 舌の形と形態

---



歯根（歯形がある）  
→脾気虚(むくみがある)

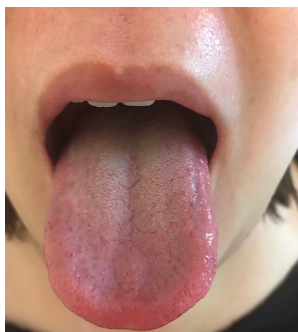


舌の真ん中に亀裂がある（裂紋）  
→胃腸の不調（精神的なストレス大）  
陰虚、血虚



シワがある  
→老化が早い  
生命力を使いすぎ

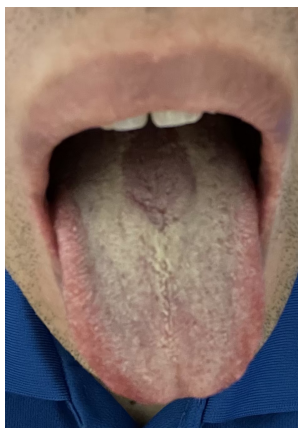
## その他特有な形



点刺（舌尖や縁に赤い点々がある）  
→熱盛（津液の不足）



黄苔：熱邪、裏証への以降期  
食帯がある  
※粘り気があり分厚い場合は湿熱が強く  
胃の病気を疑う



白苔：寒証、表証（分厚いと痰湿）



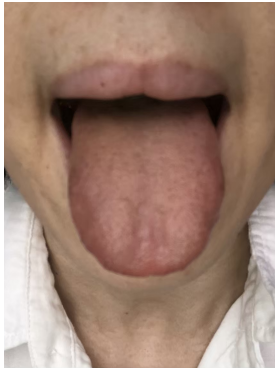
剥落（はくらく）：胃気虚弱、胃陰不足

## その他特有な形

---



萎縮して萎びた舌  
心虚（体力の衰えを表す）



乾いた舌  
津液が枯れたことを示す

-Memo メモ-

## 舌タイプ診断を行う手順

---

### 1、第一印象で目を引くポイントを探す

一番特徴の強い箇所が色濃く出てる症状であるケースが多い。**(パッと見の印象を大事にする)**

### 2、各部分の特徴を洗い出す

- ・ 部位
- ・ 色
- ・ 形
- ・ その他

-Memo メモ-

## 舌タイプ診断の注意点

### 1、直前に口にしたものは考慮する

珈琲やジュースなど着色があれば正しい判定はできない。  
食後30分は空けること。

### 2、日中の自然光がベスト

蛍光灯の下では舌は紫がかり、懐中電灯では黄色っぽくなる。

### 3、飲食による舌の変化

食後の舌はやや厚くなる傾向がある。辛いものや熱いものを食べた後は舌は赤くなり、多量の水を飲んだ後は、舌は潤沢になる。果物や甘いものを摂りすぎると膩苔（じたい）になる。

※膩苔（じたい）：コケが厚く、ねっとりして汚い状態を指します。厚苔よりさらに、湿や痰が強いことを示す。

### 3、複雑に分析しない（パッと見の印象）

「どこが印象に残るのか？」で判定する

### 4、クライアントと一緒に見る

「鏡を見てみて！」と教えながらレクチャー

※怖がらせることは言わないようにする。

# ワーク1

## 自分の舌を分析してみよう

---

STEP1：第一印象は何が一番目につくか？（印象を述べよ）

---

---

---

STEP2：部位・色・形などを記載しよう

---

---

---

STEP3.その他、気になることを記載しよう

---

---

---

# 経絡学

経絡とは、古代中国の医学において、人体の中の気血栄衛の通り道として考え出されたものです。経は経脈を、絡は絡脈を表し、経脈は縦の脈、絡脈は横の脈を意味しています。経脈は十二の正経と呼ばれるものと、八の奇経と呼ばれるものがあり、経絡は気血を運行させ、人体の各組織を温養させ、全身を通じさせる機能があります。

経絡の流通と連結によって、人体の各組織の構造と機能が調節され、人体の臓腑、器官、四肢および皮毛、筋肉、骨格などの組織は一つの有機的な全体となっていると考えられています。

病理の面では、疾病の発生と変化を顕現する作用を持っています。経絡の機能が異常になると外邪に犯され病にかかりやすくなります。病邪は経絡を通して表から裏に入り、浅いところから深いところに及びます。

例えば外邪が体表を犯した場合、悪寒、発熱、頭痛が見られます。続いて外邪が経絡に沿って肺に行くと咳、喘息、呼吸促迫、胸痛などの肺の症状が現れます。

経絡は外邪が表から裏に入るばかりでなく、臓腑の間、臓腑と体表の組織器官の間の病変が互いに影響しあう道でもあるため、例えば、肝の疏泄機能を失う場合、胃気が降下できなくなり、悪心、嘔吐の症状が見られます。

経脈は一定の循行ルートがあり、十二経脈は臓腑と絡属関係を持っているので、症状の出現する部位によって弁証の根拠とすることができるというわけです。

# 経絡の3つの役割

経絡には主に三つの役割があると考えられます。

## 1. 気血を運行させ「陰陽」を調整する

ヒトは陰陽のバランスが崩れると病になります。人体の気血はマイナス（陰）とプラス（陽）の電流のようなもので、それぞれが過度に不足したり、満ち足りていたりすると病になります。“気”はそれらの情報をいち早く把握する情報源であり、不足しているところへ補充し、満ち足りている所へは消費していくよう、指示をする情報通信ネットワークシステムです。もしくは、滞ったり一つの場所に集中し過ぎたり、うまく全身のバランスが取れなくなるなどの支障が起これば、全身や一部分の陰陽均衡に悪影響を及ぼし身体が病になってしまいます。

## 2. 病状の観察・治療をする覗き穴と、病を治療する通路の役割

経絡は人体内外と五臓六腑をネットワークのようにつないでいます。体内に問題が発生すると、関連する経絡を通して身体の表面に症状が現れたり、経穴（ツボ）に反応が出てきます。例えるならば、地下水道が経絡であり、経穴はマンホールです。

## 3. 人体内外の環境を相通じさせ、大宇宙と小宇宙をつなぐ

経絡は五臓六腑の気の相通と体全体、各部分の陰陽バランスの調節だけでなく、人体（小宇宙）と自然（大宇宙）をつなぐ重要な通路としても働いています。経絡は人体において、血液循環系統などよりももっと基本的なシステムであり、経絡を気がスムーズに流れれば全ての病が癒されヒトの生死の決め手になると考えられてきました。

# 十二経脈

十二経脈とは経絡系統の主要な構成部分で十二の経脈の総称。  
人体の左右両側に対照的に走行し一つひとつがそれぞれの臓腑に帰属する。

## 【正経】

- ・手の太陰肺経
- ・手の陽明大腸経
- ・足の陽明胃経
- ・足の太陰脾経
- ・手の少陰心経
- ・手の太陽小腸経
- ・足の太陽膀胱経
- ・足の少陰腎経
- ・手の厥陰心包経
- ・手の少陽三焦経
- ・足の少陽胆経
- ・足の厥陰肝経

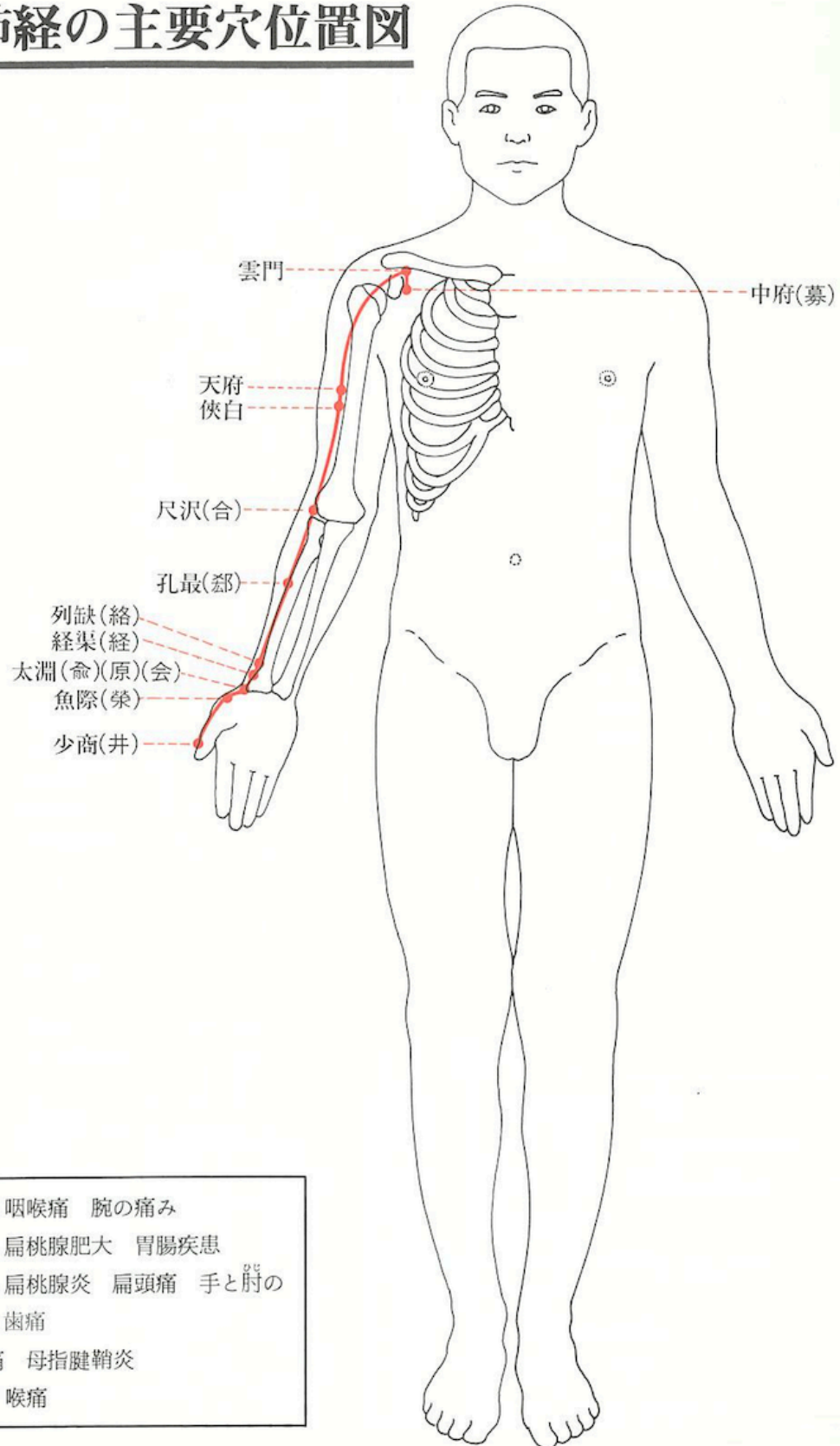
## 【奇経】

- ・督脈
- ・任脈

※奇経の任脈、督脈だけは独自の経穴を持っており、正経十二経と結びつけて十四経とする場合もある。

# 経絡学

## 手太陰肺経の主要穴位置図

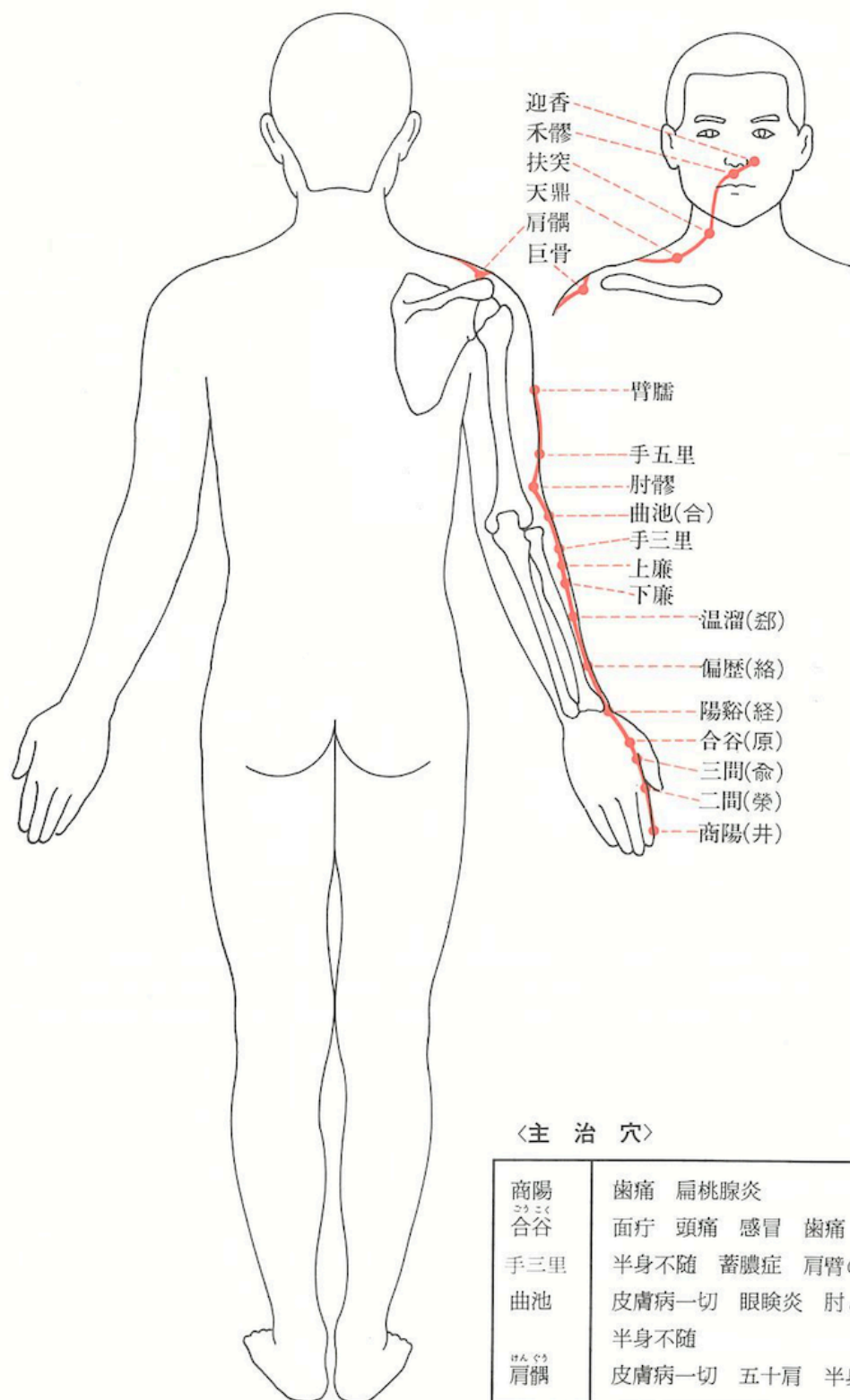


### 〈主治穴〉

尺沢	咳嗽 咽喉痛 腕の痛み
孔最	痔核 扁桃腺肥大 胃腸疾患
列缺	胸痛 扁桃腺炎 扁頭痛 手と肘の痛み 歯痛
魚際	母指痛 母指腱鞘炎
少商	咳嗽 喉痛

# 経絡学

## 手陽明大腸経の主要穴位置図

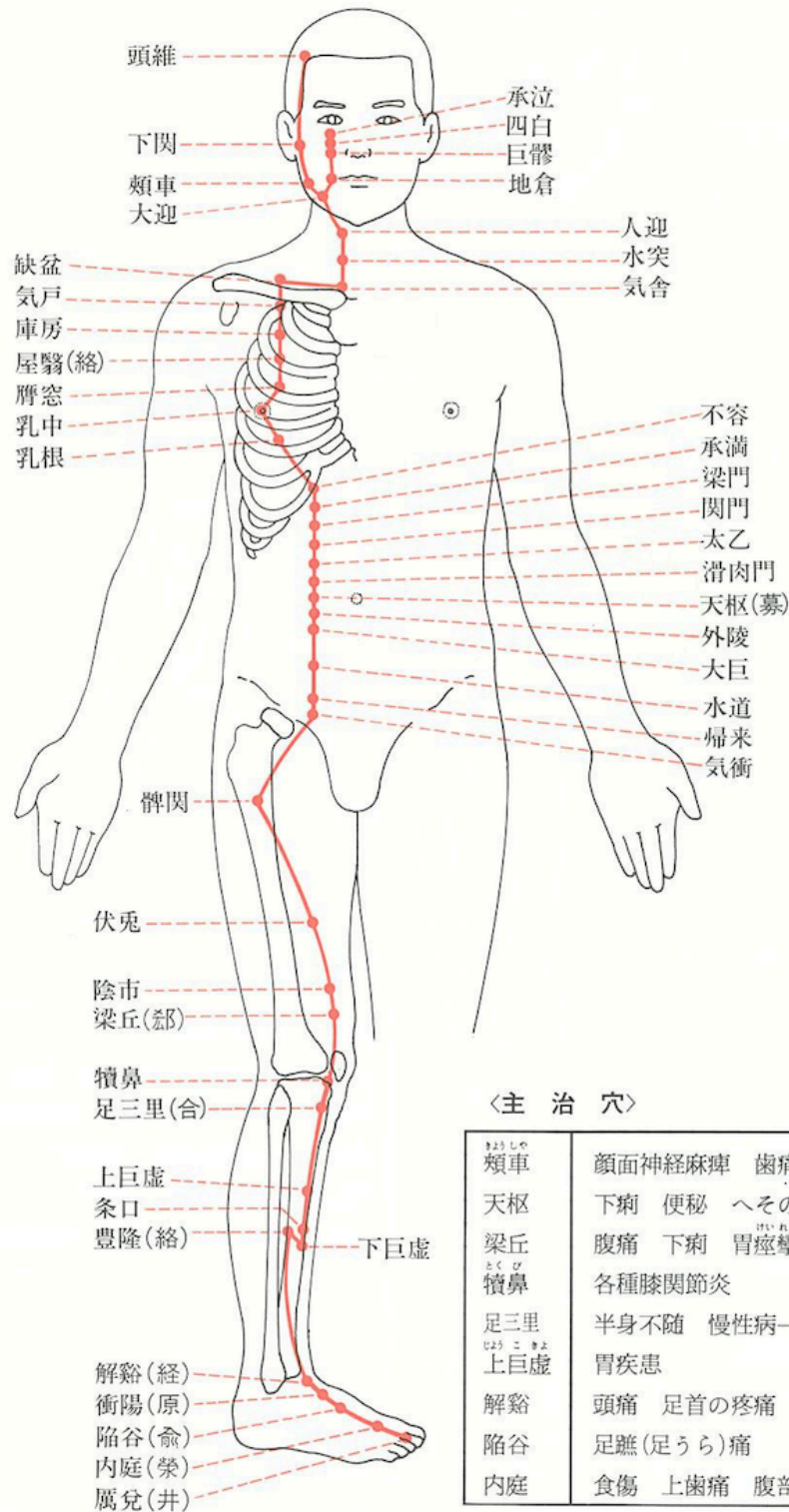


### 〈主 治 穴〉

商陽 しょうやう	歯痛 扁桃腺炎
合谷 ごうこく	面疔 頭痛 感冒 歯痛
手三里 てさんり	半身不随 蓄膿症 肩臂の痛み
曲池 きょち	皮膚病一切 眼瞼炎 肘と腕の腫痛 半身不随
肩髃 かんでう	皮膚病一切 五十肩 半身不随

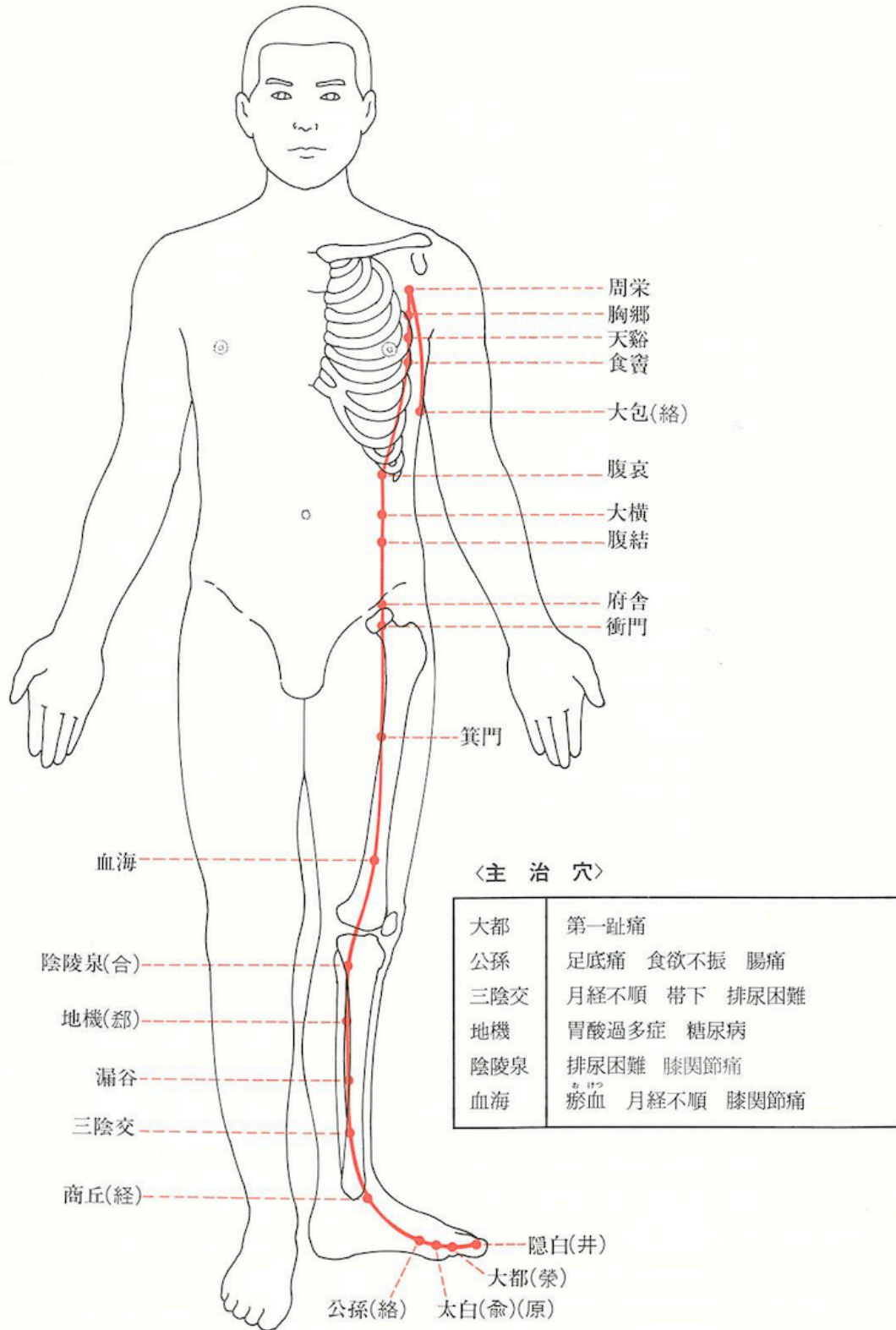
# 経絡学

## 足陽明胃経の主要穴位置図



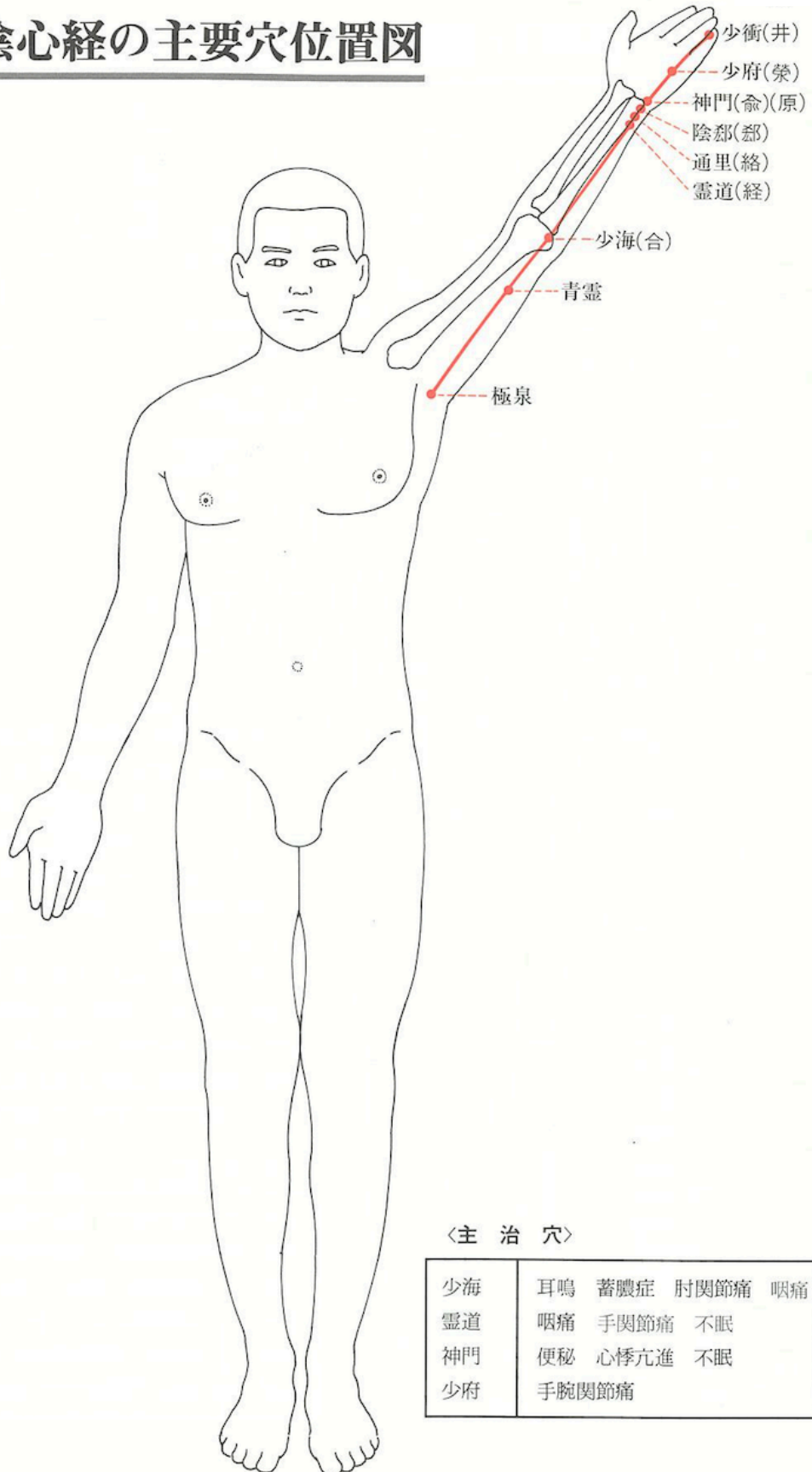
# 経絡学

## 足太陰脾経の主要穴位置図



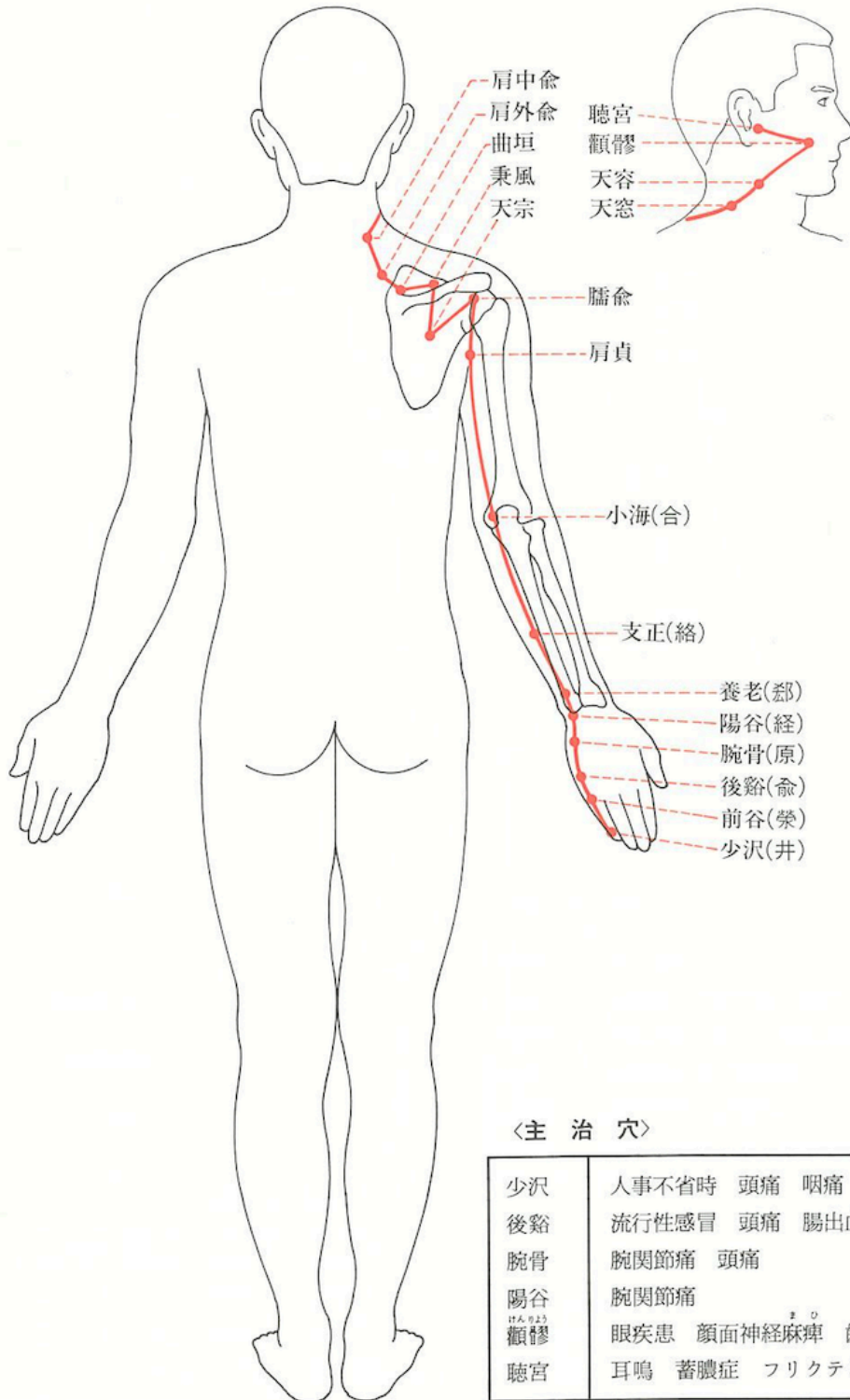
# 経絡学

## 手少陰心経の主要穴位置図



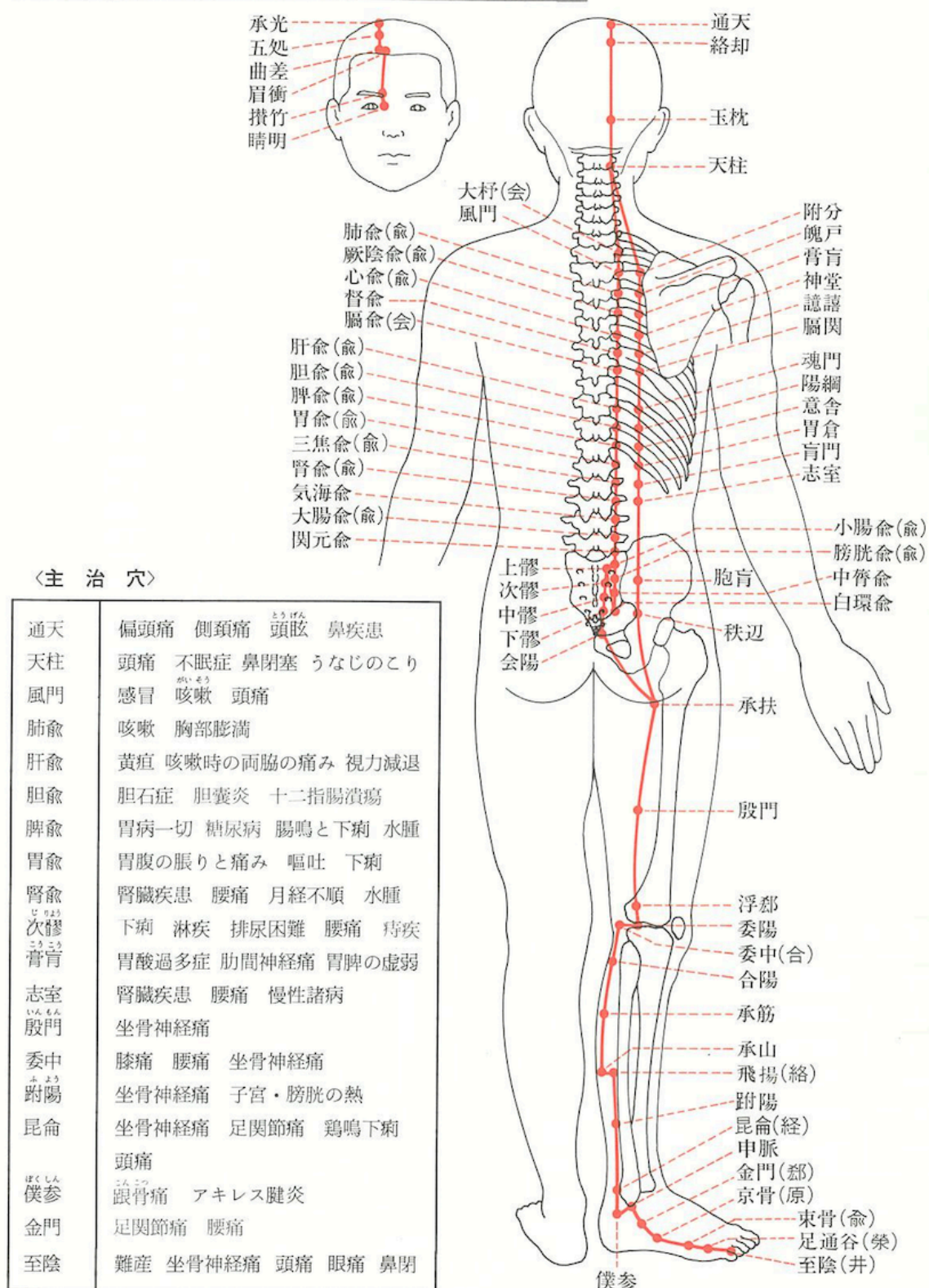
# 経絡学

## 手太陽小腸経の主要穴位置図



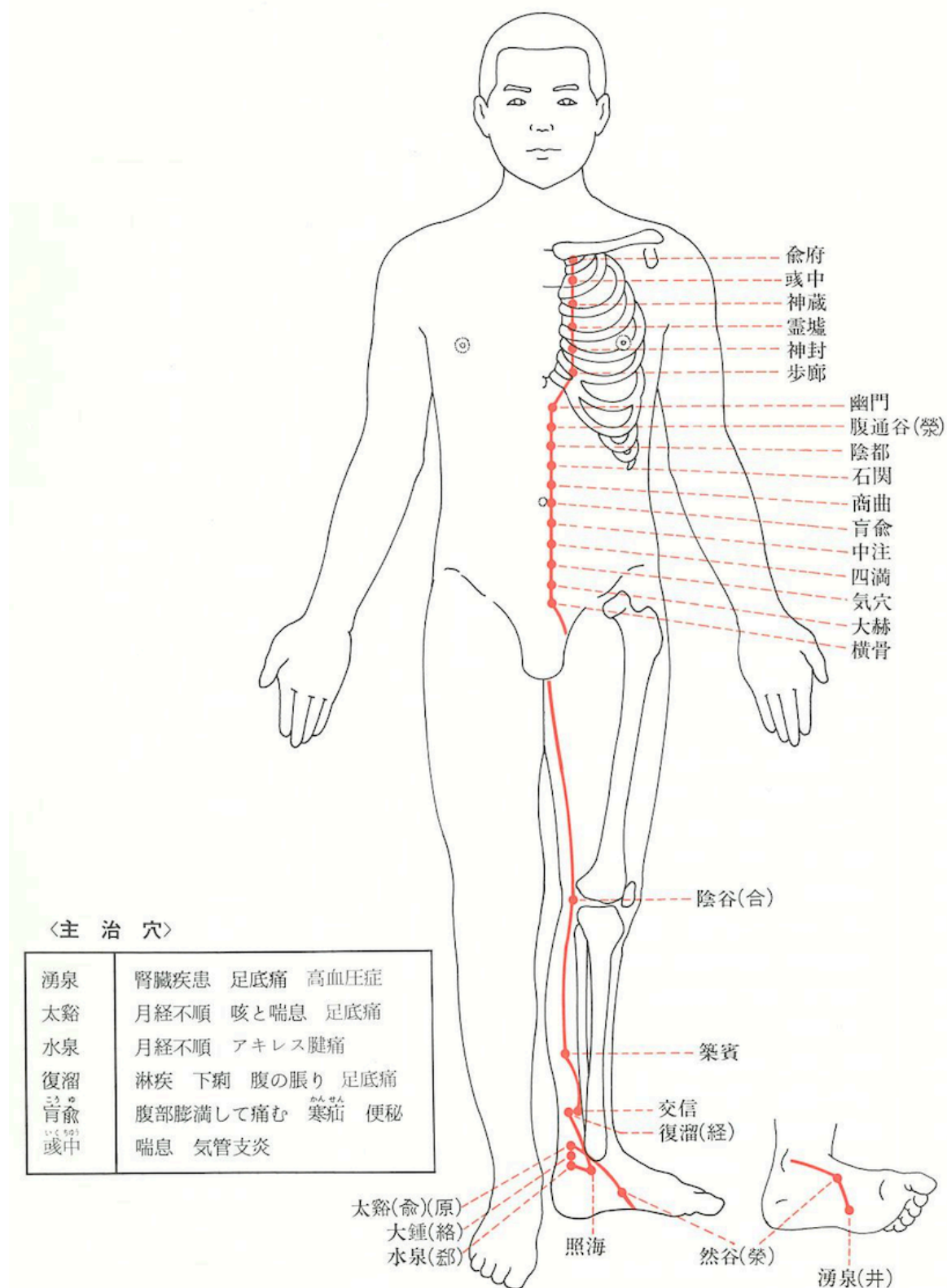
# 経絡学

## 足太陽膀胱経の主要穴位置図



# 経絡学

## 足少陰腎経の主要穴位置図

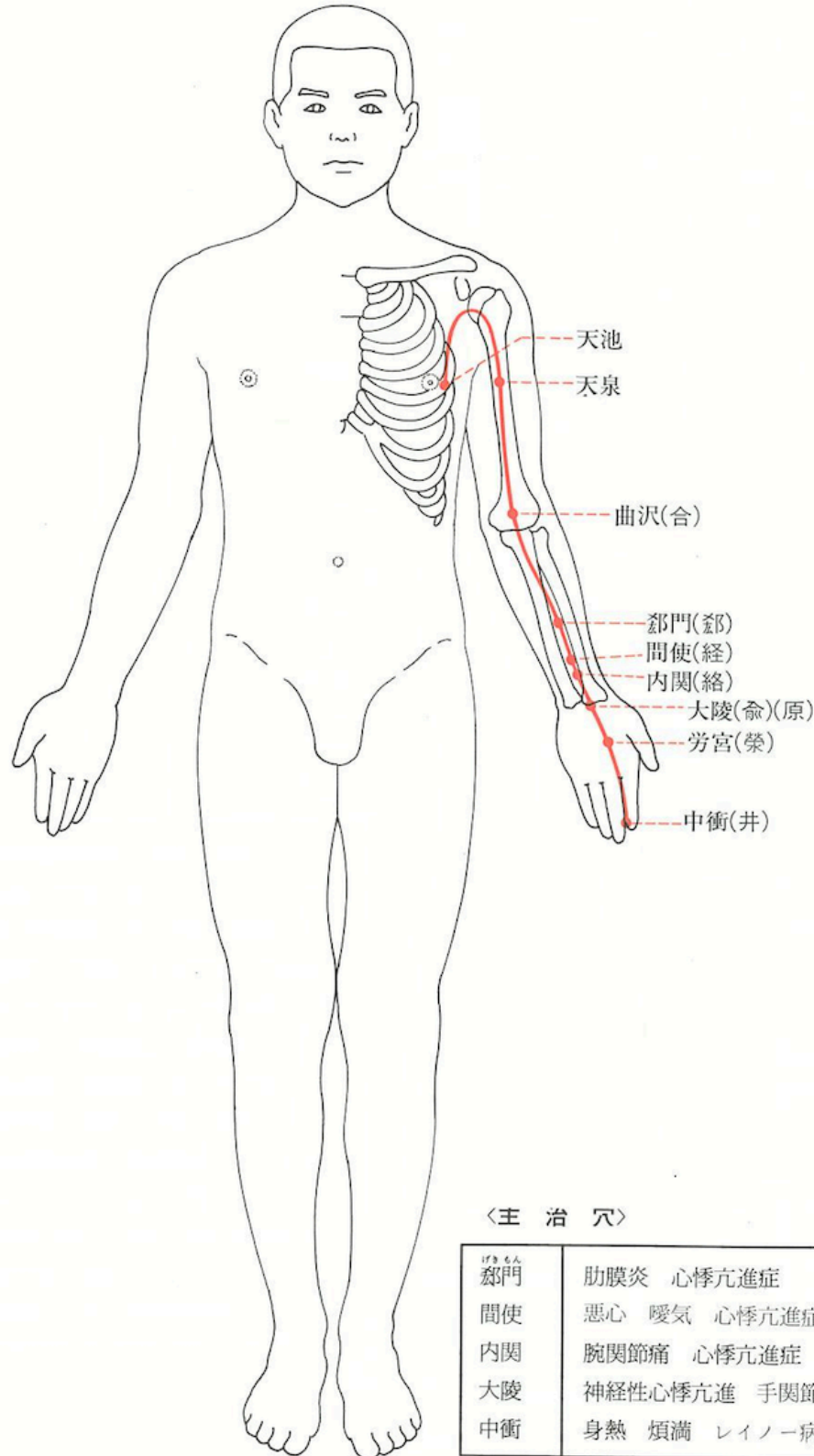


### 〈主治穴〉

湧泉	腎臓疾患 足底痛 高血圧症
太谿	月経不順 咳と喘息 足底痛
水泉	月経不順 アキレス腱痛
復溜	淋疾 下痢 腹の脹り 足底痛
盲兪	腹部膨満して痛む 寒疝 便秘
咳中	喘息 気管支炎

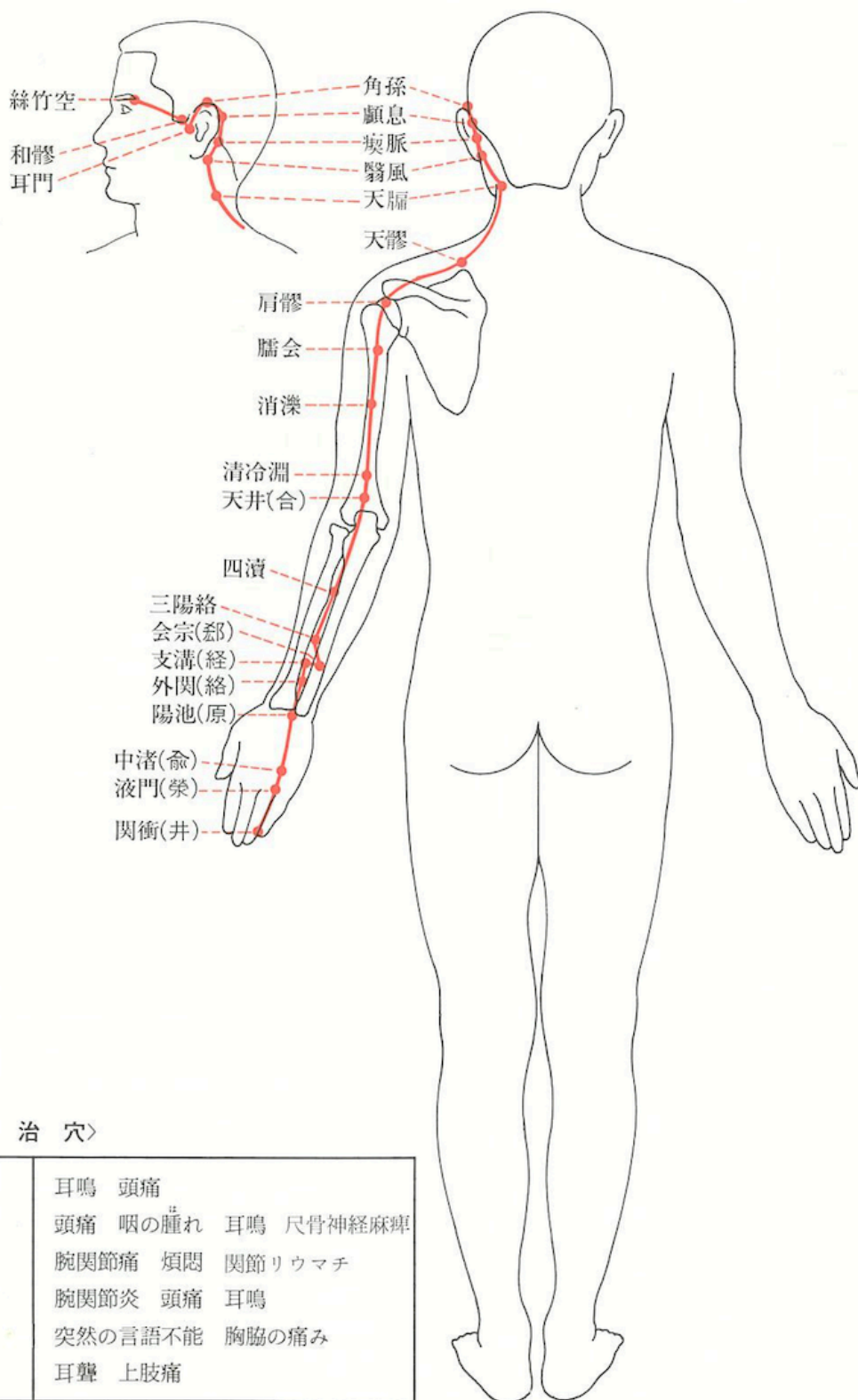
# 経絡学

## 手厥陰心包経の主要穴位置図



# 経絡学

## 手少陽三焦経の主要穴位置図

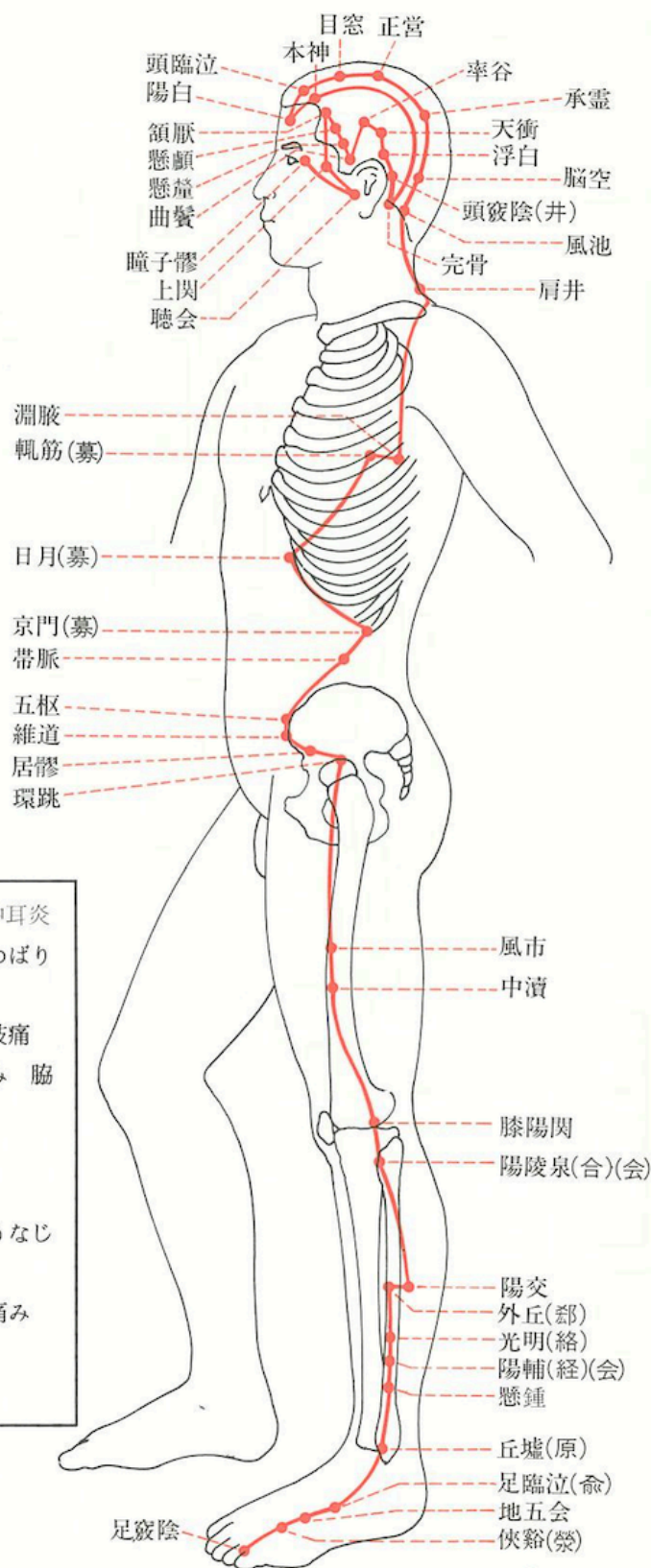


### 〈主治穴〉

関衝	耳鳴 頭痛
中渚	頭痛 咽の腫れ 耳鳴 尺骨神経麻痺
陽池	腕関節痛 煩悶 関節リウマチ
外関	腕関節炎 頭痛 耳鳴
支溝	突然の言語不能 胸脇の痛み
会宗	耳聾 上肢痛

# 経絡学

## 足少陽胆経の主要穴位置図

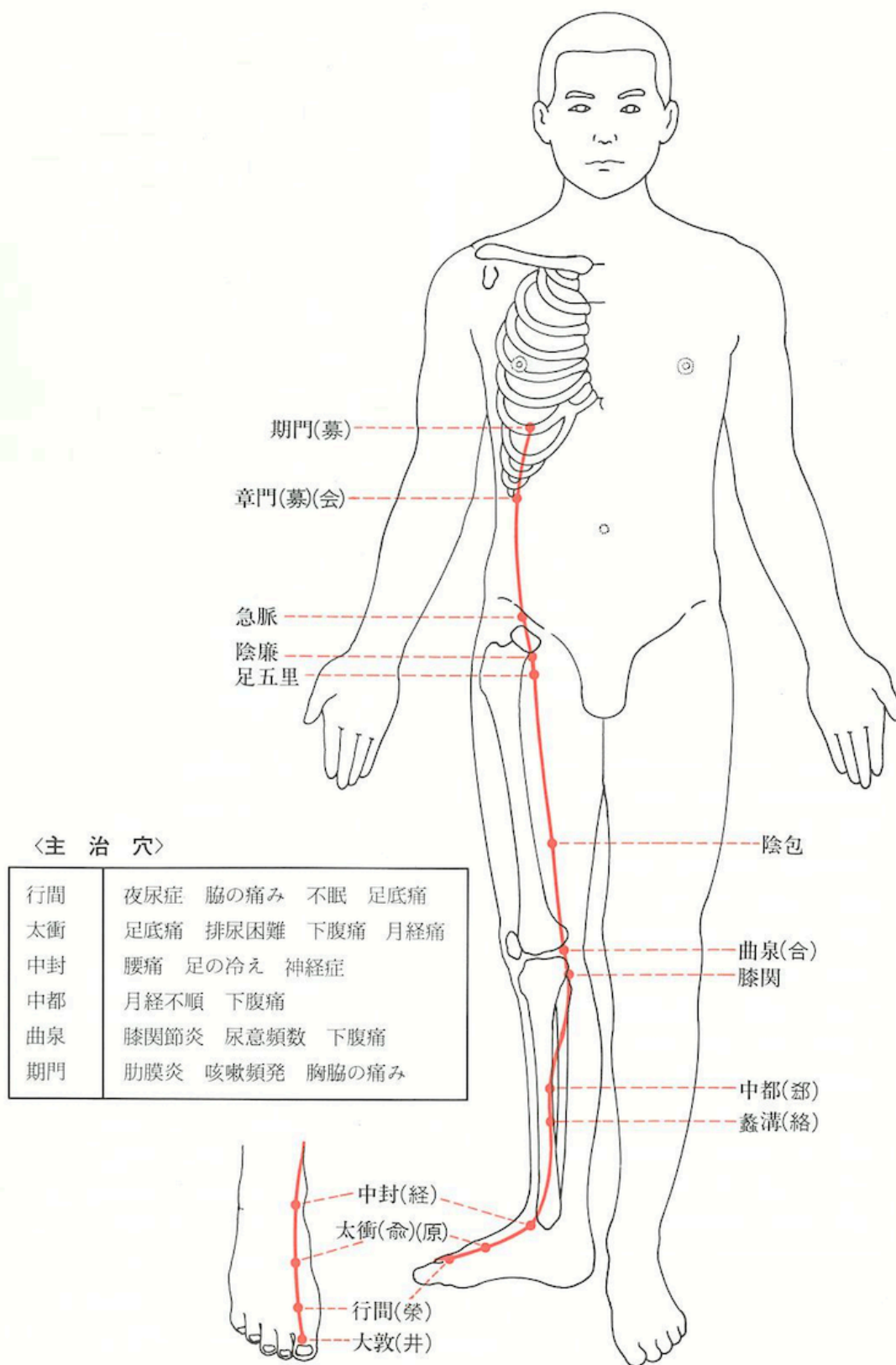


### 〈主治穴〉

聴会	顔面神経麻痺 歯痛 耳鳴 中耳炎
風池	頭痛 感冒 首やうなじのこわばり
環跳	坐骨神経痛 半身不随 腰痛
風市	腰痛 下腹痛 半身不随 下肢痛
陽陵泉	帯下 半身不随 腿や膝の痛み 脇の痛み 胃酸過多 胆嚢炎
外丘	頸項強 側脇痛 坐骨神経痛
陽輔	足背痛 捻挫 頭痛 腹痛
懸鍾	足関節捻挫 扁桃腺炎 首やうなじのこわばり 高血圧症
丘墟	目翳 腋下の痛み 膝や脛の痛み
足臨泣	足背痛 捻挫 胆石症
俠谿	目眩 耳鳴 肋間神経痛

# 経絡学

## 足厥陰肝経の主要穴位置図

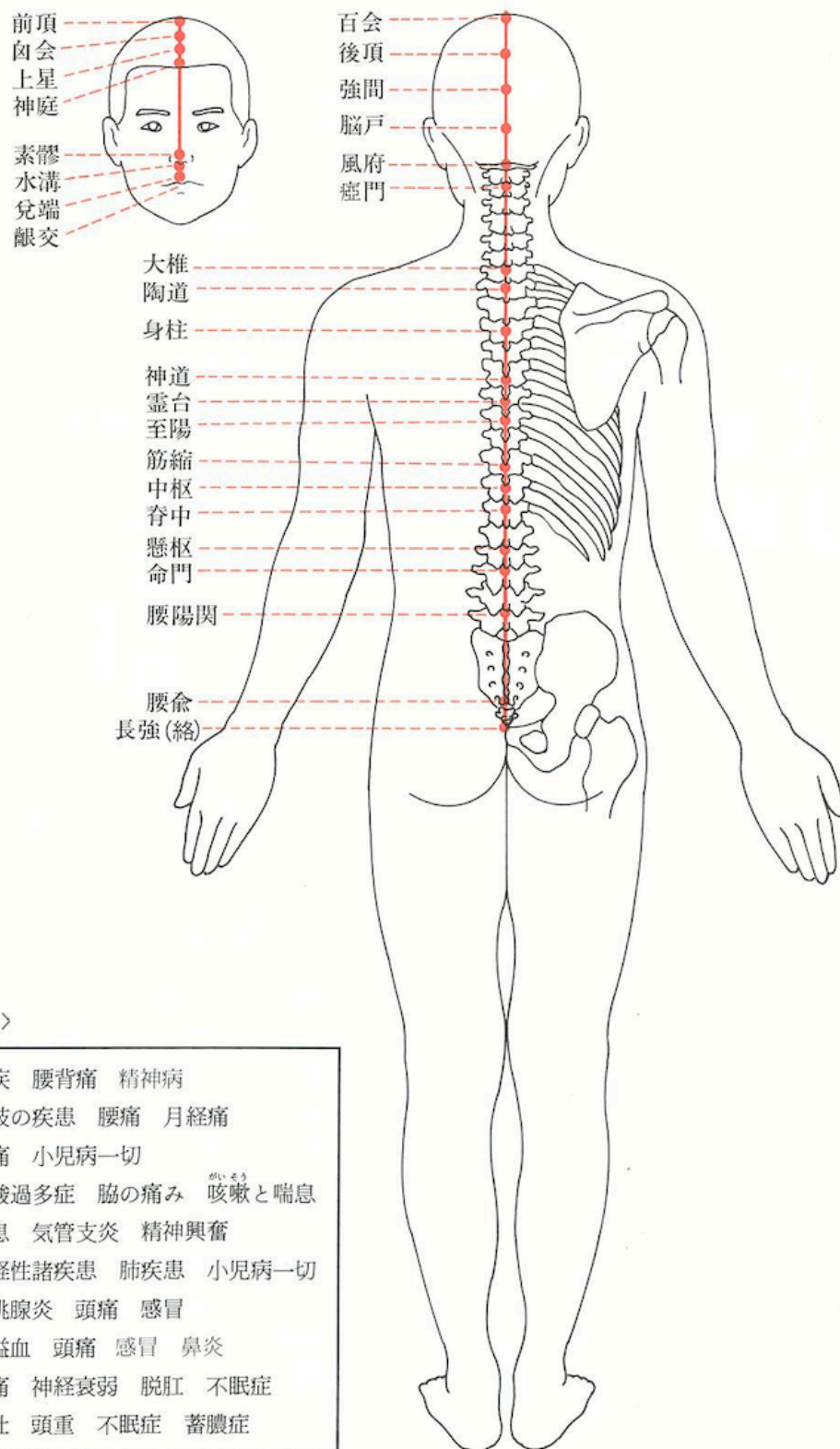


### 〈主治穴〉

行间	夜尿症 脇の痛み 不眠 足底痛
太衝	足底痛 排尿困難 下腹痛 月経痛
中封	腰痛 足の冷え 神経症
中都	月経不順 下腹痛
曲泉	膝関節炎 尿意頻数 下腹痛
期門	肋膜炎 咳嗽頻発 胸脇の痛み

# 経絡学

## 督脈の主要穴位置図

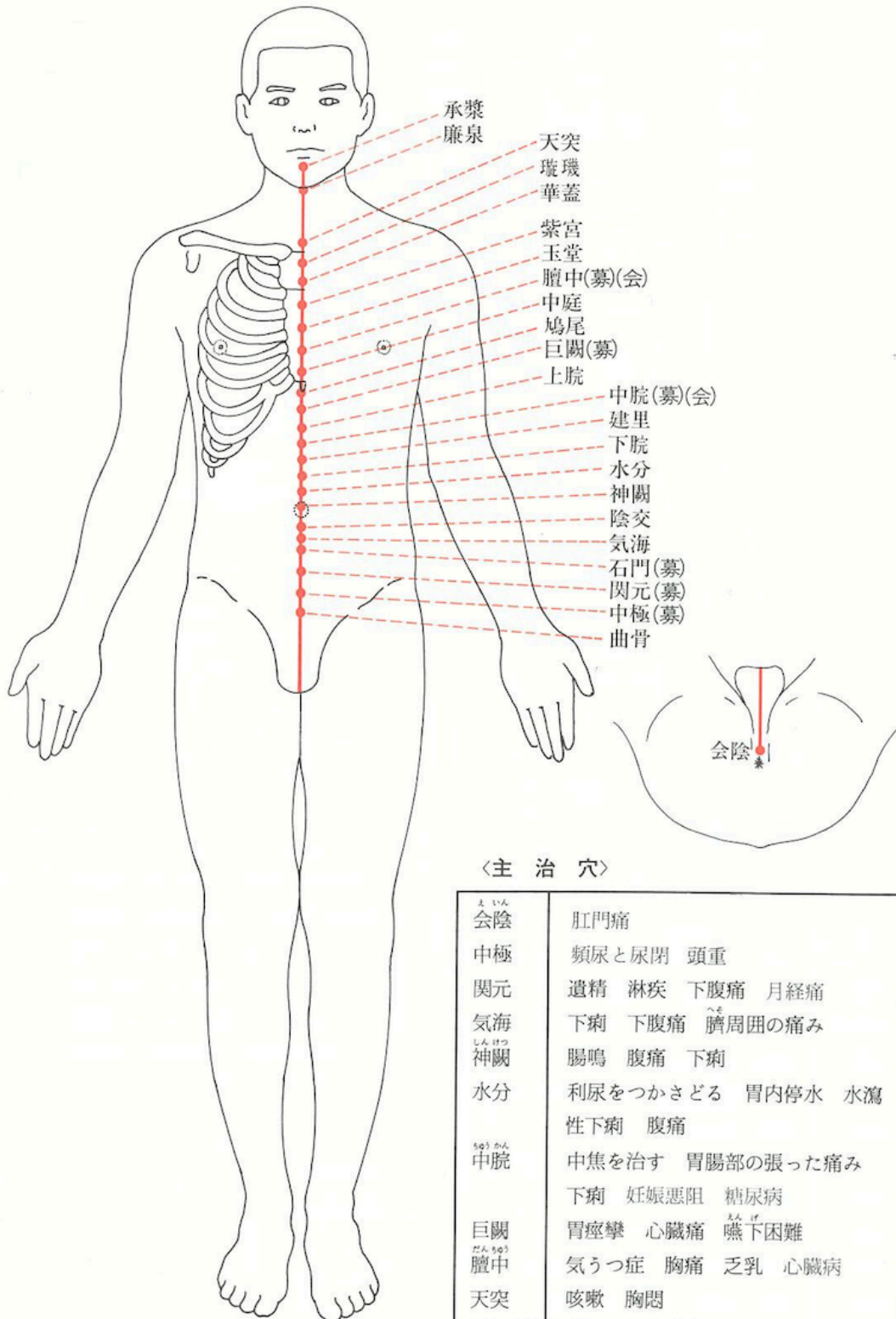


### 〈主治穴〉

長強	痔疾 腰背痛 精神病
腰陽関	下肢の疾患 腰痛 月経痛
命門	腰痛 小児病一切
至陽	胃酸過多症 脇の痛み 咳嗽と喘息
靈台	喘息 気管支炎 精神興奮
身柱	神経性諸疾患 肺疾患 小児病一切
大椎	扁桃腺炎 頭痛 感冒
風府	脳溢血 頭痛 感冒 鼻炎
百会	頭痛 神経衰弱 脱肛 不眠症
凶会	嘔吐 頭重 不眠症 蓄膿症

# 経絡学

## 任脈の主要穴位置図



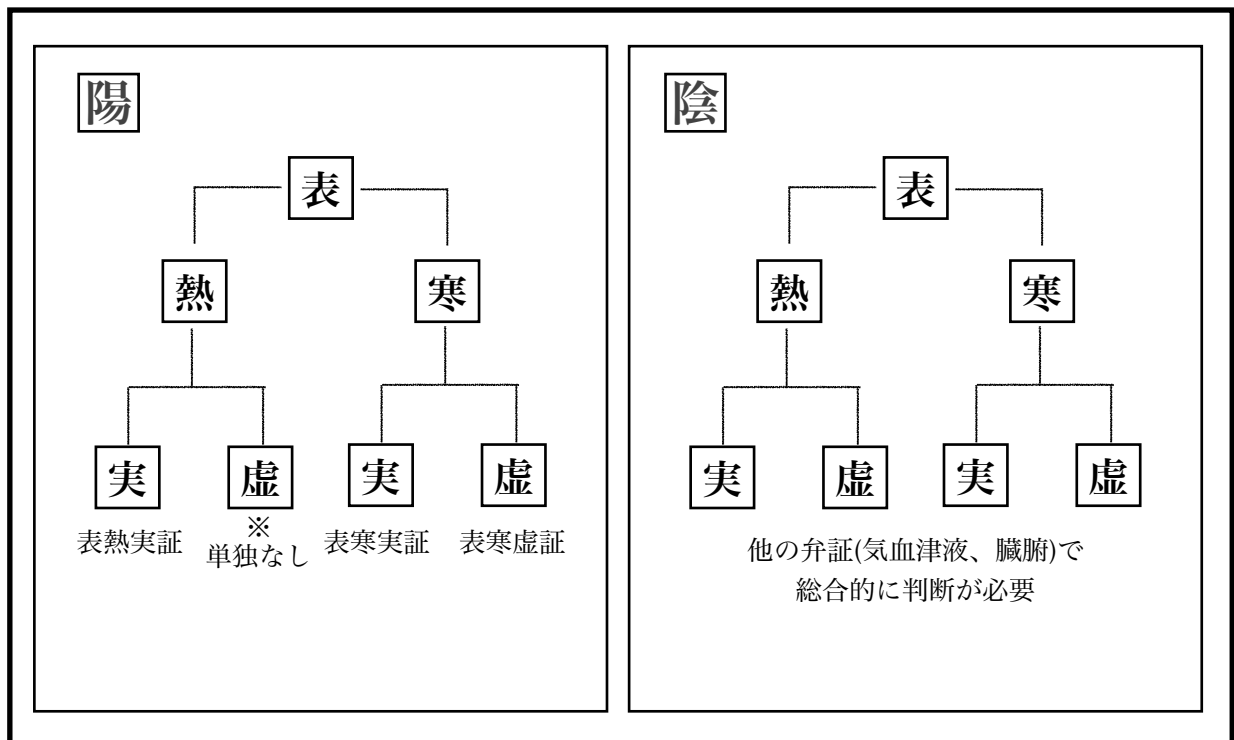
### 〈主治穴〉

会陰	肛門痛
中極	頻尿と尿閉 頭重
関元	遺精 淋疾 下腹痛 月経痛
氣海	下痢 下腹痛 臍周囲の痛み
神闕	腸鳴 腹痛 下痢
水分	利尿をつかさどる 胃内停水 水瀉 性下痢 腹痛
中脘	中焦を治す 胃腸部の張った痛み 下痢 妊娠悪阻 糖尿病
巨闕	胃痙攣 心臓痛 嚥下困難
膻中	気うつ症 胸痛 乏乳 心臓病
天突	咳嗽 胸悶

# 中医学の診断方法 ～八綱弁証～

## 八綱弁証とは？

西洋医学では細胞レベルや臓器ごとに注目するなどの方法で病気を捉えますが、中医学・薬膳では体質を含めて体全体の状態を把握することで病を推察します。中医学の診断は、患者に状態を尋ねたり、外観を観察したり、触れたりする独自の「四診」（ししん）と呼ばれる方法で行われ、患者から得た情報をもとに、病が場所（表か裏か）、病気の勢いに対する抵抗力の状態（虚証か実証か）などを決めていきます。この基本的な尺度となるのが「八綱」です。その上で、どう治療を行なっていくのか方針を立てるために、病の気が入り込んでいる位置、病気の性質、病気の原因となる邪気と抵抗力のバランスを把握するため「表裏・寒熱・虚実・陰陽」の8つの基準を用います。この8つを「八綱」、それを元に診断結果である証（しょう）を決定することを「八綱弁証」といいます。このうち裏・寒・虚は「陰」の性質、表・熱・実とは「陽」の性質を持っています。



## 表証と裏証 / 実証と虚証

### 病の位置（表証と裏証）

病がどこまで侵入しているかと判別するのが表証と裏証。

邪気が表皮、皮膚、筋肉など体表にとどまっている段階は表証。

内臓、骨髄、気血など深い所にまで至ると裏証と言う。

表証は主に風邪の初期症状の時に多く、裏証は病の中期や後期、慢性的な疾患や生活習慣病、精神的要因が主になる。

半証半裏と言って、邪気が表裏のどちらでもない時もある。

### 病への抵抗性（実証と虚証）

病に対しての抵抗力の強さやエネルギーを表す。

実証は気が十分（正気）にあるので邪気に対する抵抗も強く、病は短期間で治る状態。対して、虚証は気が不足しているので、病への抵抗も弱く、治りにくいのが特徴である。

実証：実熱、実寒、瘀血、水滯、痰湿、気滯、食滯

虚証：気虚、陽虚、血虚、陰虚

※実際は虚実が混ざっていることが多く、邪気を払いながら気を補う治療法を行うケースも多い。

## 寒証と熱証 / 陽証と陰証

### 病の性質（寒証と熱証）

病の性質(寒証か熱証)を分類する。寒証は実寒と虚寒に、熱証は実熱と虚熱にそれぞれ分類され、同じ実証でも実熱証と実寒証では対処法が全く異なるので、しっかりと区別することが必要である。

タイプ	詳細	原因	症状
寒	実寒	<ul style="list-style-type: none"><li>・寒邪が口や喉、鼻から侵入</li><li>・冷たいもの、生物を摂り過ぎ</li></ul>	頭痛、腹痛、悪寒、汗が出ない、顔色が白い、舌が白っぽい
	実熱	<ul style="list-style-type: none"><li>・熱邪が体に侵入</li><li>・刺激物、辛味の摂り過ぎ</li></ul>	発熱、喉の渴き、喉の炎症、痰が黄色 便秘、尿が濃い、舌が赤い、舌苔が黄色
虚	虚寒	<ul style="list-style-type: none"><li>・体を温める陽気が不足</li></ul>	手足の冷え、腹痛、下痢、尿量が多い、薄い
	虚熱	<ul style="list-style-type: none"><li>・体内の陰液が不足</li></ul>	寝汗、手足のほてり イライラ、口や喉の渴き、舌苔が少ない

### 陰と陽の分類（陰証と陽証）

ここまでの6つの証を陰と陽に分類し、表熱実を陽、裏寒虚を陰として総合的に組み合わせ証を特定していく。陰陽のタイプでは陽虚と陰虚が存在する。

## 八綱弁証の特徴

病の場所	表	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表皮、皮膚、筋肉、経絡など体の表面的な箇所</li> <li>・悪寒、発熱、頭痛</li> </ul> 表証の例：風寒表証（ぞくぞくと寒気がする感冒）
	裏	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内臓、骨髄、気血など体の深い箇所</li> <li>・邪気が表から裏、直接裏に入ることによって発生 →食事、瘀血、過労でも起こる</li> </ul> 裏証の例：裏寒証（寒邪によって陽気が消耗する下痢）
病の性質	熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱、炎症など体に熱を帯びる</li> <li>・実熱証：発熱、便秘（熱邪が入る、辛味の摂り過ぎ）</li> <li>・虚熱証：水分不足、ほてり、口の乾燥、寝汗で発生</li> </ul>
	寒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悪寒、冷えがある状態</li> <li>・実寒証：寒邪が口・鼻から侵入、冷たいものや生物の過食 →体の痛み、腹痛が起こる</li> <li>・虚寒証：陽虚で温める力が弱い。手足の冷え、腹痛、下痢</li> </ul>
正気と邪気の 程度/バランス	実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力や抵抗力が衰えていないので、邪気との戦いが激しい</li> <li>・実証例：水湿（余分な水分の停滞）、瘀血、食滞など</li> </ul>
	虚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正気不足（気、血、精、陰、陽）</li> <li>・虚証例：陽虚、陰虚、気虚、血虚など</li> </ul>
陰陽分類	陽	表、熱、実は陽に属する
	陰	裏、寒、虚は陰に属する

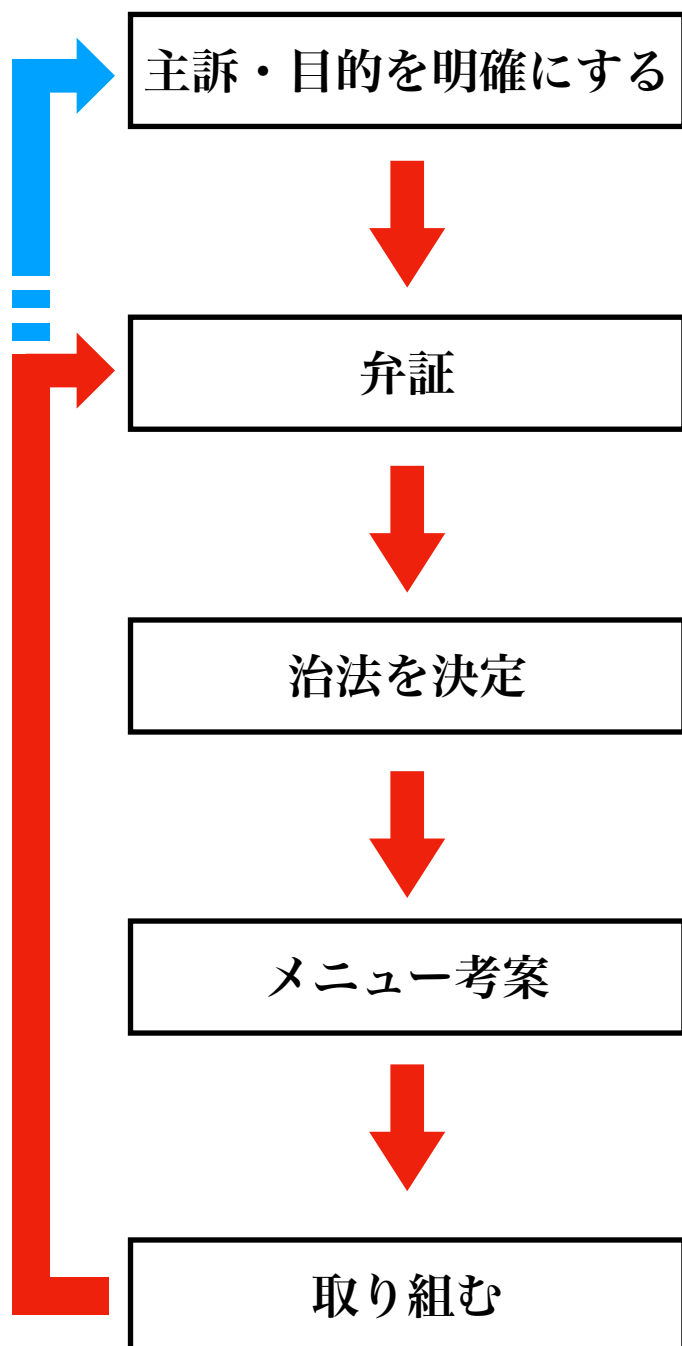
## 陽証と陰証

ここまでの6つの証を陰と陽に分類し、表熱実を陽、裏寒虚を陰として総合的に組み合わせ証を特定していく。陰陽のタイプでは陽虚と陰虚が存在する。

タイプ	詳細	原因	症状
寒	実寒	・寒邪が口や喉、鼻から侵入 ・冷たいもの、生物を摂り過ぎ	頭痛、腹痛、悪寒、汗が出ない、顔色が白い、舌が白っぽい
	実熱	・熱邪が体に侵入 ・刺激物、辛味の摂り過ぎ	発熱、喉の渴き、喉の炎症、痰が黄色 便秘、尿が濃い、舌が赤い、舌苔が黄色
虚	虚寒	・体を温める陽気が不足	手足の冷え、腹痛、下痢、尿量が多い、薄い
	虚熱	・体内の陰液が不足	寝汗、手足のほてり イライラ、口や喉の渴き、舌苔が少ない

## パーソナル薬膳プランニングの手順

---







## パーソナル薬膳コーチ 公式テキスト vol.1

---

2023年1月16日 第三版 第1刷

著者 依田恭平

発行 株式会社薬膳の極み

〒359-0037 埼玉県所沢市くすのき台1-10-7肥沼ビル3F

© 2022年 yakuzennokiwami inc.

本書の無断転載・複製・複写（コピー）・翻訳を禁じます。

本書の代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、

例え個人や家庭内の使用であっても著作権上認められておりません。

株式会社薬膳の極み <https://yakuzen-detox.com/>