

まえがき

健やかなココロと身体を育む、ナチュラル薬膳生活の世界へようこそ！

慌しい現代社会はとかくストレスが一杯ですから、東洋伝統医学に裏打ちされた薬膳を通じて心豊かなライフスタイルを学ぼうと生徒さん達が集まって来たら、心地よく過ごせる空間を用意してあげよう。そんな思いを胸に、働きバチだったサラリーマン生活に終止符を打つて、お洒落な薬膳スクールとナチュラル薬膳生活文化普及協会を設立したのは、5年前のことでした。そしてそろそろ、認定資格を自分の得意分野に活かして、東洋伝統医学的な癒しサロンや、薬膳料理教室を主宰する生徒さん達を、少しづつ世の中に送り出し始めています。

ナチュラル薬膳生活の習得には感覚的なセンスだけでなく、その根底に流れる中医薬膳学の理論を理解する知性も必要とされます。しかし、中医薬膳学には観念的な中国古代哲学や中国伝統医学の理論が含まれるので、とかく抽象的で難しくなりがちです。そこで、おばあちゃんの知恵袋のような中国生まれの薬膳を、日本の台所で家庭を守っている、いわばキッチンドクターの生徒さん達に、楽しく分かりやすく伝える術はないだろうか…と、レッスン資料に図表やイラストを入れて工夫を重ねてきました。そして、そうこうするうち、通年の専門家養成コースが整いました。そこで、生徒さん達に分かりやすいと好評の資料のうち、まず【前期】の部分を『ナチュラル薬膳生活 入門編』として出版することにしました。

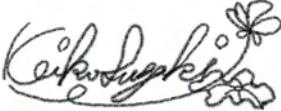
まだ手作り感覚のままですが、当テキストを世に出そうと思ったわけは、薬膳のあるライフスタイルから生まれる幸せなキモチや健康を、社会のどこかで必要としている方々に、なるべく早くおすそ分けしたかったからです。素敵なご縁があってナチュラル薬膳生活を学ばれたら、そのメリットを今度は皆さんから、ご家族やまわりの方々に分けて頂ければ幸いです。



春の季節薬膳のレッスン風景から 生徒さんと

 ナチュラル薬膳生活文化普及協会

理事長 須崎 桂子



2013年 実りの秋に

入門編の調理レッスンで学ぶ
薬膳素材 & 薬膳レシピ達



かしょう
花椒 たいそう
大棗 おうぎ
黃耆

調理レッスン1



たいそう おうぎ
大棗と黄耆のチキンスープ

調理レッスン1



まつり か ちゃ
茉莉花茶

調理レッスン1



はいなん
舞茸の海南チキンライス

調理レッスン1

当テキストの使い方

当テキストは、実際の養成コース【前期】（巻末の「カリキュラム」参照）に準じて6章に分かれています。各章には理論レッスンと調理レッスンがあるので、合計12回のレッスンが含まれ、第1章から第6章まで順を追って学習すると、徐々に理解が深まる構成になっています。興味に応じて自習されるのでしたら、理論レッスンの「中医薬膳学基礎」や「中医營養学基礎」から読んでもいいですし、お料理が大好きであれば薬膳の調理レッスンから集中的に学び始めても結構です。

<p>第1章</p> <h3>理論レッスン1</h3> <p>ナチュラル薬膳生活論 入門編</p> <p>中医薬膳学基礎1 基本的知識</p> <p>中医營養学基礎1 薬膳素材の定義</p> <p>中医免疫学の概要</p> <p>薬膳の歴史</p> <h3>調理レッスン1</h3> <p>薬膳調理の基礎</p> <p>薬膳調理の実践</p>	<p>第2章</p> <h3>理論レッスン2</h3> <p>中医薬膳学基礎2 陰陽五行説</p> <p>中医營養学基礎2 薬膳素材の概論</p> <h3>調理レッスン2</h3> <p>季節薬膳の処方</p> <p>春の風邪と不調</p> <p>春の季節薬膳</p>	<p>第3章</p> <h3>理論レッスン3</h3> <p>中医薬膳学基礎3 藏象学説の概要</p> <p>中医營養学基礎3 薬膳素材の分類体系 体温調節系の薬膳素材</p> <h3>調理レッスン3</h3> <p>夏の暑邪・火邪と不調</p> <p>夏の季節薬膳</p>
<p>第4章</p> <h3>理論レッスン4</h3> <p>中医薬膳学基礎4 弁証論治</p> <p>中医營養学基礎4 營養補給系の薬膳素材</p> <h3>調理レッスン4</h3> <p>長夏の湿邪と不調</p> <p>長夏の季節薬膳</p>	<p>第5章</p> <h3>理論レッスン5</h3> <p>中医薬膳学基礎5 精・気・血・津液弁証① 精と氣</p> <p>中医營養学基礎5 デトックス系の薬膳素材</p> <h3>調理レッスン5</h3> <p>秋の燥邪と不調</p> <p>秋の季節薬膳</p>	<p>第6章</p> <h3>理論レッスン6</h3> <p>中医薬膳学基礎6 精・気・血・津液弁証② 血と津液</p> <p>中医營養学基礎6 機能補助系の薬膳素材</p> <h3>調理レッスン6</h3> <p>冬の寒邪と不調</p> <p>冬の季節薬膳</p>

目 次

まえがき	i
薬膳素材&薬膳レシピ達	ii
生徒さん達の素朴な Question	xi
感謝のココロ	xviii
当テキストの使い方	xix

第1章



理論レッスン 1

ナチュラル薬膳生活を支える中医薬膳学の基礎

I. ナチュラル薬膳生活論 入門編	1
1. ナチュラル薬膳生活とは	2
(1) コンセプト	2
(2) 「ナチュラル」・「薬膳」・「生活」の三つの言葉	2
2. ナチュラル薬膳生活のメリット	3
(1) 健やかな食事作りのガイドライン	3
(2) バランス調整力の向上	3
(3) 自主的なセルフメディケーション	3
3. ナチュラル薬膳生活の免責事項	4
II. 中医薬膳学基礎1 基本的知識	4
1. 中医学の二つの特色 ~ 整体観念と弁証論治	4
(1) 整体観念	4
(2) 弁証論治	5
2. 三因制宜とは	5
3. 陰陽バランスとは	6
4. 薬膳の定義	6
(1) 狹義の薬膳	6
(2) 広義の薬膳	6
5. ナチュラル薬膳生活の薬膳フードセラピー	7
(1) 中医薬膳学における食膳の分類	7
(2) 中医薬膳学における食忌	8
(3) ナチュラル薬膳生活における薬膳フードセラピー	8
III. 中医營養学基礎1 薬膳素材の定義	9
1. 薬膳素材となる食物・中藥・薬食兼用	9

IV. 中医免疫学の概要	10
1. 中医免疫学とは	11
2. 中医学の病因	11
(1) 外因	11
(2) 内因	11
(3) 不内外因	12
3. 中医学的な免疫システムの認識	12
(1) 正気の免疫的な働き	13
4. 中医免疫学・現代免疫学の類似点	13
(1) 免疫に関わる白血球免疫細胞の働き	13
(2) 正気と白血球免疫細胞の働きの類似点	14
5. 陰陽バランスと自律神経の調整力	14
(1) 陰陽バランスのような自律神経の仕組み	15
(2) 自律神経と免疫システムのバランス調整力	15
(3) 心身の陰陽バランスを整える暮らし方	16
V. 薬膳の歴史	18
1. 文明の黎明期	18
2. 青銅器時代	19
3. 鉄器時代	20
4. 漢・三国・晋・南北朝時代	21
5. 隋・唐時代	23
6. 宋・金・元時代	24
7. 明時代	25
8. 清時代	26
9. 近・現代	26
調理レッスン 1 薬膳調理の基礎	31
I. ナチュラル薬膳生活における薬膳調理の基礎	31
1. 家庭薬膳の調理法	31
(1) 主な調理法	31
(2) 薬膳調理の注意事項	33
(3) 薬膳の調味	34
(4) 薬膳調理のキッチンツール	36
2. 薬膳処方の三原則	36
(1) 補虚	36
(2) 滌実	36
(3) 調和	37
3. 自然派食材	37
II. ナチュラル薬膳生活における薬膳調理の実践	38

1. 薬膳スープの基本	38
(1) 黄耆と大棗のチキンスープ	39
2. 薬膳ご飯の基本	40
(1) 舞茸の海南チキンライス	41
3. 薬膳茶の基本	42
(1) 茉莉花茶	42
III. ナチュラル薬膳生活のキッチンマナー	45

第2章

 理論レッスン 2 陰陽五行説・薬膳素材の概論	46
---	----

I. 中医薬膳学基礎 2 陰陽五行説	46
1. 陰陽学説	46
(1) 対立	47
(2) 依存	49
(3) 消長平衡	49
(4) 転化	49
2. 五行学説	50
(1) 五行学説の分類と相関関係	50
(2) 五行学説における五臓の相関関係	51

II. 中医營養学基礎 2 薬膳素材の概論	53
1. 薬膳素材の性質	53
(1) 四気五味	53
(2) 帰経	55
(3) 昇降浮沈	56
(4) 食べるアロマセラピー	57
2. 薬膳素材の組合せにおける注意点	61
(1) 配伍七情	61

 調理レッスン 2 ナチュラル薬膳生活を支える中医薬膳学の基礎	63
---	----

I. 季節薬膳の処方	63
1. 季節薬膳から学び始める理由	63
2. 六淫邪氣と外感病	63
II. 春の季節的特徴	64

III. 春の季節薬膳フードセラピー	64
1. 春に起こりやすい不調と証候分析	64
2. 春の季節薬膳フードセラピーの立法	66
3. 春にお勧めの薬膳素材	68
4. 春の季節薬膳フードセラピーにおけるアドバイス	69
5. 春の季節薬膳フードセラピーの応用	70
IV. 春の季節薬膳レシピ	71
1. 山茱萸の桜ちらし寿司	71
2. 金針菜と浅利のお吸いもの	73
3. 山茱萸のサワーベリーヨーグルト	73
4. 枸杞明茶	74

第3章

 理論レッスン3 中医学の人体観・体温調節系の薬膳素材	75
---	----

I. 中医薬膳学基礎3 藏象学説の概要	75
1. 藏象学説とは	75
2. 臓腑とは	76
3. 六腑とは	77
4. 五臓とは	79
5. 奇恒の腑とは	81

II. 中医營養学基礎3 薬膳素材の分類体系 体温調節系の薬膳素材	81
1. ナチュラル薬膳生活における薬膳素材の分類体系	81
2. 体温調節系の薬膳素材	83
3. 薬膳素材の分類 各論 辛温解表類	83
4. 薬膳素材の分類 各論 辛涼解表類	84
5. 薬膳素材の分類 各論 温裏類	86
6. 薬膳素材の分類 各論 清熱類	88

 調理レッスン3 夏の季節薬膳フードセラピー	93
--	----

I. 夏の季節的特徴	93
-------------------	----

II. 夏の季節薬膳フードセラピー	93
1. 夏に起こりやすい不調と証候分析	93
2. 夏の季節薬膳フードセラピーの立法	95
3. 夏にお勧めの薬膳素材	96
4. 夏の季節薬膳フードセラピーにおけるアドバイス	97
5. 夏の季節薬膳フードセラピーの応用	98
III. 夏の季節薬膳レシピ	98
1. 苦瓜とトマトのもち粟パスタ	98
2. 緑豆ともち黍の肉豆腐キッシュ風	100
3. キウイとバナナのフルーツサラダ	101
4. 金銀竹茶	102

第4章

理論レッスン4 中医学の診断治療・營養補給系の薬膳素材 103

I. 中医薬膳学基礎4 弁証論治	103
1. 弁証論治とは	103
2. 病因病機とは	104
(1) 病因	104
(2) 病機	104
3. 弁証とは	105
(1) 診察	105
(2) 分析	105
(3) 診断	106
4. 論治とは	108

II. 中医營養学基礎4 営養補給系の薬膳素材	109
1. 営養補給系の薬膳素材	109
2. 薬膳素材の分類 各論 補氣類	110
3. 薬膳素材の分類 各論 補陰類	117
4. 薬膳素材の分類 各論 補血類	122
5. 薬膳素材の分類 各論 補陽類	126

調理レッスン4 長夏（梅雨）の季節薬膳フードセラピー 129

I. 長夏の季節的特徴	129
--------------------	-----

II. 長夏の季節薬膳フードセラピー	129
1. 長夏に起こりやすい不調と証候分析	129
2. 長夏の季節薬膳フードセラピーの立法	131
3. 長夏にお勧めの薬膳素材	132
4. 長夏の季節薬膳フードセラピーにおけるアドバイス	133
5. 長夏の季節薬膳フードセラピーの応用	134
III. 長夏の季節薬膳レシピ	134
1. 生姜陳皮風味の薏苡仁ご飯	135
2. 茯苓玉米湯	136
3. 玫瑰花の豆乳かん	137
4. 黒豆陳皮茶	138

第5章

理論レッスン 5 精と気の生理と病理・デトックス系の薬膳素材 ····· 139

I. 中医薬膳学基礎5 精・気・血・津液弁証 ① 精と気 ····· 139

II. 精の生理機能	139
1. 精の概念	139
2. 精の生成	140
(1) 先天の精	140
(2) 後天の精	140
3. 精の働き	141
(1) 生命維持や生殖	141
(2) 全身の滋養	141
(3) 気・血・髄・神の生成	141

III. 精の病理と薬膳フードセラピー ····· 142

1. 腎精不足証	142
----------	-----

IV. 気の生理機能 ····· 144

1. 気の概念	144
2. 気の生成	145
(1) 腎精	145
(2) 水穀精微	145
(3) 自然界の清氣と水穀精微	145

3. 気の働き	146
(1) 気の種類	146
(2) 気機	147
(3) 気の作用	148
V. 気の病理と薬膳フードセラピー	149
1. 気虚証	149
2. 気陥証	150
3. 気滞証	151
4. 気逆証	153
VI. 中医營養学基礎5 デトックス系の薬膳素材	154
1. デトックス系の薬膳素材	154
2. 薬膳素材の分類 各論 化痰類	154
3. 薬膳素材の分類 各論 止咳平喘類	156
4. 薬膳素材の分類 各論 去湿類	158
5. 薬膳素材の分類 各論 理氣類	163
6. 薬膳素材の分類 各論 活血化瘀類	165
7. 薬膳素材の分類 各論 瀉下類	168

 **調理レッスン 5
秋の季節薬膳フードセラピー** ······ 169

I. 秋の季節的特徴	169
II. 秋の季節薬膳フードセラピー	169
1. 秋に起こりやすい不調と証候分析	169
2. 秋の季節薬膳フードセラピーの立法	171
3. 秋にお勧めの薬膳素材	173
4. 秋の季節薬膳フードセラピーにおけるアドバイス	174
5. 秋の季節薬膳フードセラピーの応用	175
III. 秋の季節薬膳レシピ	175
1. 麦門冬と山薬のご飯	176
2. 豚ひれ肉とセロリのもち粟炒め	177
3. 銀耳と梨の蜂蜜糖水	178
4. 羅漢果茶	179

第6章



理論レッスン 6

血と津液の生理と病理・機能補助系の薬膳素材 ······ 181

I. 中医薬膳学基礎 6 精・気・血・津液弁証 ② 血と津液 ······ 181

II. 血の生理機能 ······ 181

1. 血の概念 ······	181
2. 血の生成 ······	181
(1) 水穀精微からの生成ルート ······	182
(2) 腎精からの生成ルート ······	182
3. 血の働き ······	183
(1) 全身の滋養 ······	183
(2) 神による精神活動の維持 ······	183
(3) 血の運行システム ······	183
(4) 血の貯蔵システム ······	184

III. 血の病理と薬膳フードセラピー ······ 184

1. 血虚証 ······	184
2. 血熱証 ······	185
3. 血寒証 ······	187
4. 血瘀証 ······	188

IV. 津液の生理機能 ······ 190

1. 津液の概念 ······	190
2. 津液の生成 ······	190
(1) 水穀精微からの生成ルート ······	190
(2) 血からの生成ルート ······	190
(3) 水分の再利用からの生成ルート ······	190
3. 津液の働き ······	191
(1) 全身の滋潤・滋養作用 ······	191
(2) 排泄作用 ······	191
(3) 代謝システム ······	191

V. 津液の病理と薬膳フードセラピー ······ 192

1. 津液不足証 ······	192
2. 水停証 ······	194
(1) 陽水 ······	194
(2) 陰水 ······	195
3. 痰飲証 ······	197

VII. 中医營養学基礎6 機能補助系の薬膳素材	199
1. 機能補助系の薬膳素材	199
2. 薬膳素材の分類 各論 消食類	199
3. 薬膳素材の分類 各論 収済類	201
4. 薬膳素材の分類 各論 止血類	203
5. 薬膳素材の分類 各論 安神類	204
6. 薬膳素材の分類 各論 平肝熄風類	205

 **調理レッスン 6
冬の季節薬膳フードセラピー** ······ 207

I. 冬の季節的特徴	207
-------------------	-----

II. 冬の季節薬膳フードセラピー	207
1. 冬に起こりやすい不調と証候分析	207
2. 冬の季節薬膳フードセラピーの立法	209
3. 冬にお勧めの薬膳素材	211
4. 冬の季節薬膳フードセラピーにおけるアドバイス	212
5. 冬の季節薬膳フードセラピーの応用	213

III. 冬の季節薬膳レシピ	213
1. 黒米の蠍八粥	213
2. 羊肉と胡桃の生姜煮	215
3. 甘栗の黒糖グラッセ風	216
4. 肉桂紅茶	217

あとがき	218
作用別に見る薬膳素材	219
用語解説	262
索引（用語）	267
索引（薬膳素材）	272
参考文献	277
ナチュラル薬膳生活を学ぶには	279