

ご受講ルール

* お顔出し、本名でのご参加。

* 録音録画・商用利用・第三者への開示は禁止。

* 積極的に楽しんで。

食べあわせ薬膳入門

健康でありつづける

誰でも、いつも、すぐできる

薬膳は、おかあさんの愛情料理

家族の人生を守る

日本の伝統医療「東洋医学」に基づいた食養生法

スーパーでそろそろ
食材だけで20年
「おうち薬膳」

profile

薬膳料理研究家 | 管理栄養士 **楨玲（まり）**

「家庭料理」としての薬膳を提唱

児童養護施設の栄養士として勤務。激務に追われ22才のとき
「白血病」の診断。

父の急逝をきっかけに「命」と真剣に向き合い、薬膳と出会う。

- ・ 料理教室yakuzen story・薬膳レシピスクール
 - ・ 薬膳レシピ制作数2000本余り
 - ・ 飲食店・福祉施設メニュープロデュース
 - ・ メディア紹介レシピのべ450本余り
- NHK、毎日放送、産経新聞、イオンLINE@、クラシエ会報など

神戸市在住 能登半島出身 1973生まれ
カラオケとお酒が好き 少林寺拳法初段
夫は鍼灸師 子ども3人(♂大学院1年 ♀中2 ♂小4)

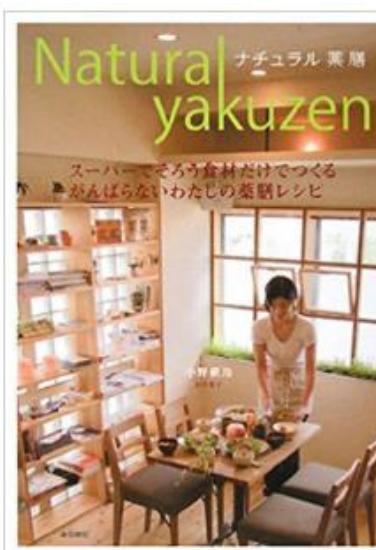


初出版3刷
総売上1万部
以上



おうち薬膳
かんたん、おいしい、きれいになる

36献立掲載。月ごとの献立や食べたい食材、季節ごとの手仕事、保存食の簡単レシピ、おなかの健康チェックなど満載。

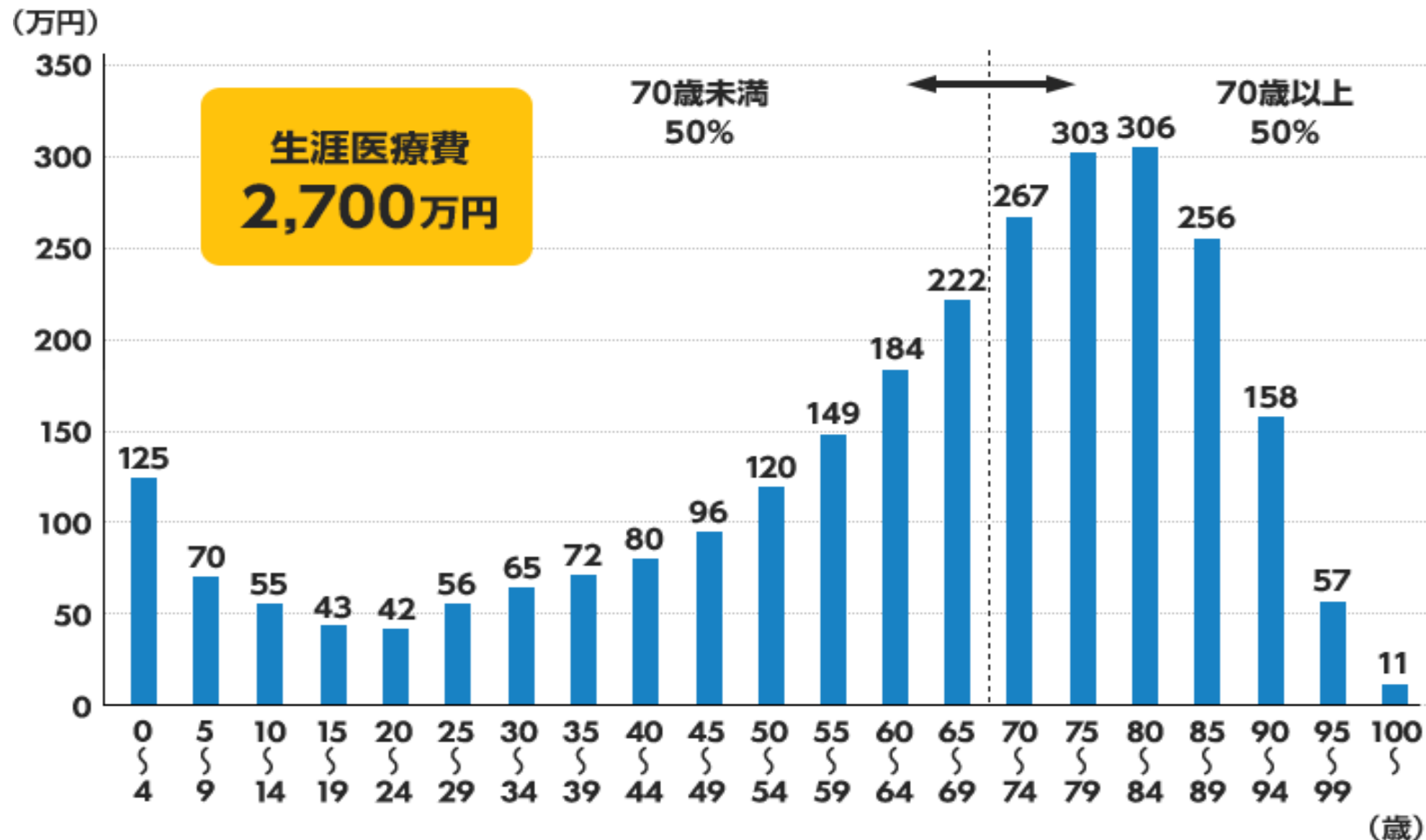


Natural yakuzen(ナチュラル薬膳)
スーパーでそろう食材だけでつくるがんばらないわたしの
薬膳レシピ

2008年発売。当時とはとっつきにくいイメージだった薬膳を、ナチュラル&スタイリッシュに変身させて世間を騒がせた薬膳レシピ本。簡単に解説しているので薬膳初心者におすすめ。

厚生労働省「医療保険に関する基礎資料」2018年度

年次報告より抜粋※平成30年度の年齢階級別一人当たり国民医療費をもとに、平成30年簡易生命表による定常人口を適用して推計したものである。



人も自然の一部

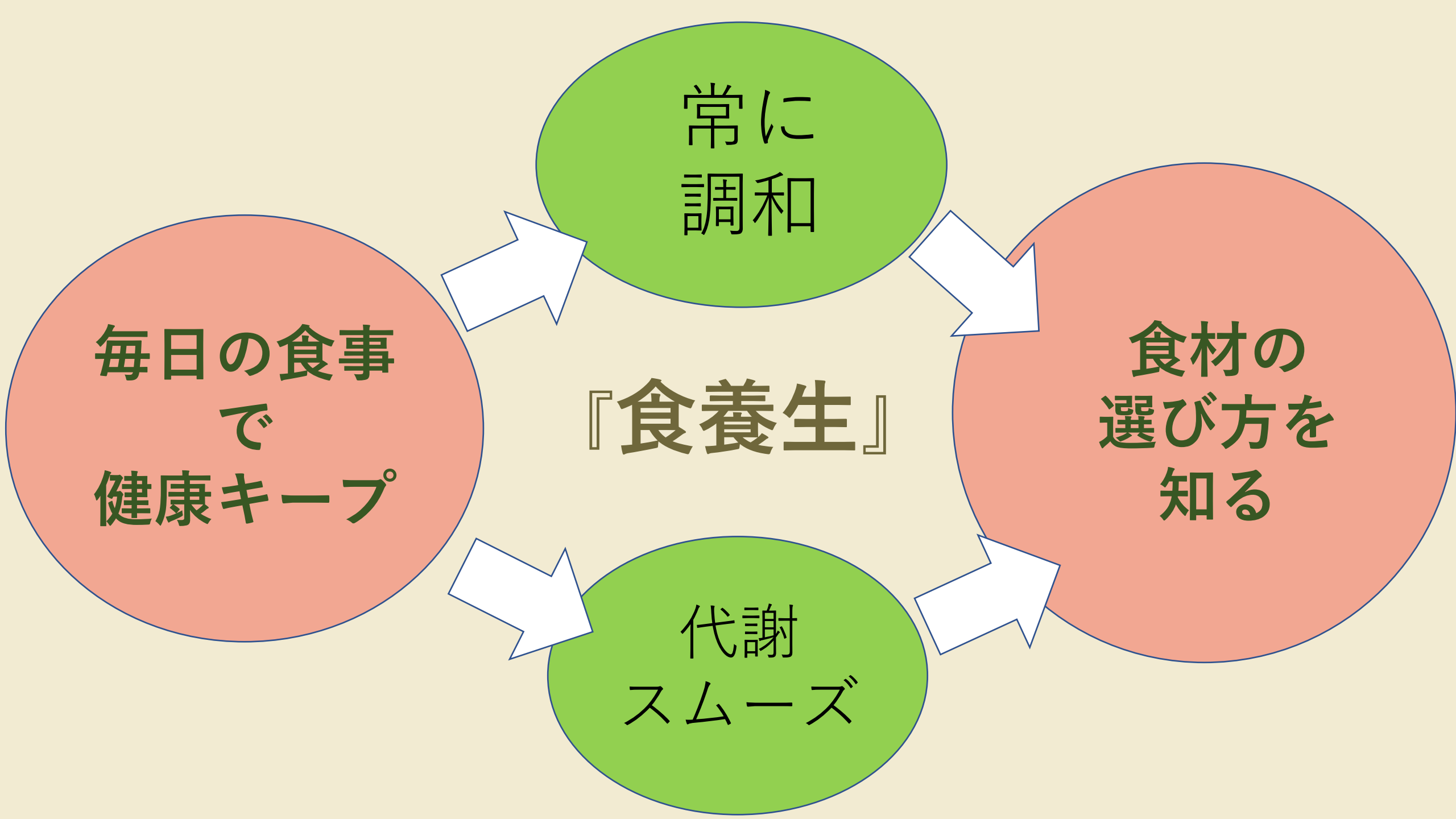
「薬」

「膳」

食養生

天寿を全うする方法

まわりに迷惑かけず
好きなことを一生続けたい



常に
調和

食材の
選び方を
知る

代謝
スムーズ

毎日の食事
で
健康キープ

『食養生』

変化があった場合は、どのような変化がありましたか？「カラダチェックカード」などから詳しく教えていただけたらうれしいです。

生理痛、生理前の腰痛が改善されていた。ぎっくり腰にならなかった。(毎年2-3回あった) 耳鳴りがなくなった。
主人の健康のために始めた料理でしたが、自分の不調が改善されてビックリしました。

1件の回答

胃薬を全然飲まなくなっている 血圧が安定している 瞼が重くない 膝痛腰痛が軽減している お尻が小さくなった
(笑) 夏の暑さに対する感覚がやや解消された 食生活が豊かになった

1件の回答

毎年悩まされた咳が出なかった事、何もなく過ごせてた事ビックリです。更年期もあるのか、ふんわりめまいも
ありましたが、この所、症状が全然でてないです。

1件の回答

まり先生

1年間ありがとうございました🍀

主人が癌になり『癌を消す』と書かれた料理本を片っ端から読みました。

無塩食や糖質制限もしましたが、主人がどんどん痩せ細っていくのが怖くてたまりませんでした。でも、薬膳というものを知り、まり先生を知り、本当に救われました。

治療が終わるとやれることは食事くらい。それをどうするか、私にとって、その負担を和らげてくれたのがまり先生のレッスンでした。

主人は3年生存率が3割と言われましたが、今年のお盆で3年目のスタートをきります。軽やかに3年の壁を越えていくつもりです！

苦しかったお料理が、簡単に未来への投資になると分かり、頑張らなくても健康になれるなんてほんとにすごいことだと思います。

ゆっくりと気付かないうちに体調もよくなっていました。

生理痛、生理前の腰痛が改善されていた。ぎっくり腰にならなかった。(毎年2-3回あった)耳鳴りがなくなった。主人の健康のために始めた料理でしたが、自分の不調が改善されてビックリしました。

主人と、食事を気を付けるだけで普段の気持ちの在りかたや考え方、生活習慣にも気を付けるようになって、心身ともに健やかになれるね、と朝から話していました😊

受講前は毎日本当にお料理が苦痛でした。美味しく健康にいいものを作らねば、というプレッシャーと、できない自分に心が潰れそうでした。1人キッチンで泣きながら、ストレスお酒を飲みながら料理する日もありました。それが今では食材さえ冷蔵庫にあれば、夕食と次の日の主人の昼食の作り置きまでできるようになりました。私が食材のことを楽しそうに話すので、主人もキッチンでとうもろこしを茹でたり、子供もお米をといでくれるようになりました。料理＝味や見栄えだと思っていましたが、食材ありきなだと1年受講してすごくよく分かりました。シンプルで簡単な食事でも、食材さえわかればいいのだと知り、すごく楽に料理できるようになりました。主人も息子もシンプルな味に慣れ、味覚も鋭くなったように思います。お野菜も季節のものを選んで使うので食費も減りました。ヘルシートは最強のツールだと実感しています。

うちの冷蔵庫の守り神です(^^)

『毎日のごはん作りに役立つ、 分かりやすいレッスン』KMさん

主人の健康診断のクレアチニンの値がずっと高かったので、一年間お昼はお弁当、夜は季節に合わせた薬膳料理を食べさせました。去年はD判定だった値は今年限りなくAに近いB判定でした。食べ物の大切さがすごくわかりました。薬膳ヘルシートがごはん作りにすごく役立ってます。

『娘出産を機に食事の知識をも う少し身につけたい』佐紀さん

家族のためにも自分のためにも、悩んでる友人にも〇〇食べてみたらと気軽なアドバイスができます。一番のおすすめの理由は基本的な薬膳料理(中医学に沿ったもの)と違って東洋医学(日本人の体質に合わせた)薬膳の学びが得られます。おかげで馴染みのある食材やお料理でいろんな感情や体調に寄り添って献立を考えれるようになりました。

健康は財産

富とは健康

健康は富なり

ガンジー

あなたは大丈夫？

お悩み解消法

食事の摂り方

対症療法はくりかえす

「原因」があって「結果」がある

目先の問題だけ解決しても
悩みはまたやってきます



栄養過多は「毒」

金魚にエサを与えすぎると、
どうなりますか？



水が溜まって濁る＝「水毒」

水毒の主な症状

アレルギー、鼻水、ぜんそく、せき、かゆみ、皮膚炎、
むくみ、めまい、立ちくらみ、頭痛、頻尿、発育不全、
胃腸障害、吐き気、消化不良、下痢、口内炎、
腎障害、更年期障害、耳鳴り、抜け毛、じんましん、
婦人科系疾患、不妊、月経不順、ED、鬱、ガン……

自己流&偏った健康法

食は命

大切な人の健康を奪わないために

薬膳は、バランス

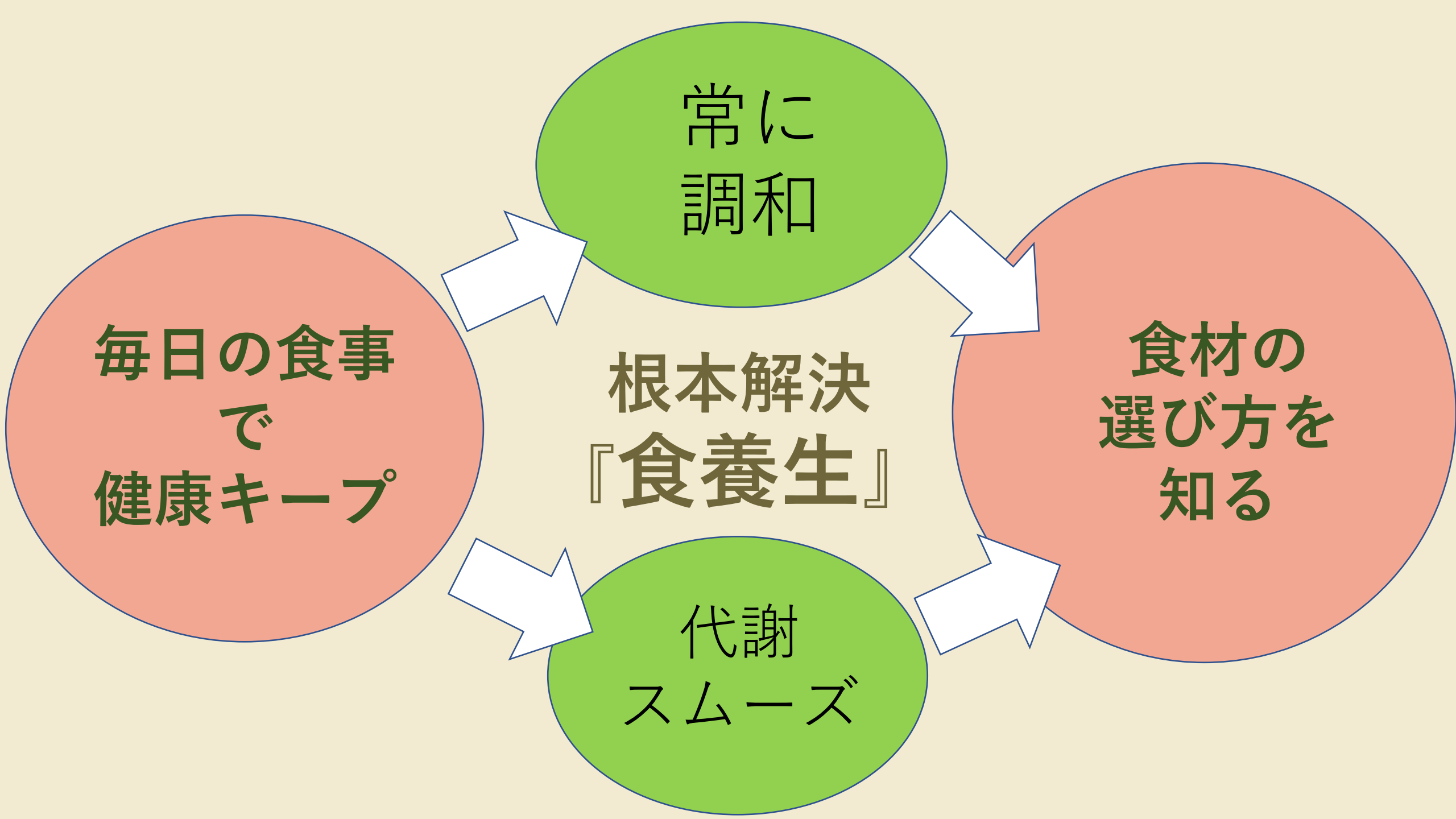
不調は「不調和」

= バランスの崩れ

代謝スムーズ＝免疫力

胃腸は根っこ

土台ができる



補

バナナ

寒

涼

平

温

熱



食材選びが
的確にできる

生姜

巡

五行色体表

①五行	木	火	土	金	水
②五臓	肝	心	脾	肺	腎
③五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
④五官	目	舌	口	鼻	耳(二陰)
⑤五主	筋(すじ)	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
⑥五華	爪	面色	唇	毛	髪
⑦五液	涙	汗	涎	涕(鼻水)	唾(つば)
⑧五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐(驚)
⑨五季	春	夏	長夏(土用)	秋	冬
⑩五氣	風	暑	湿	燥	寒
⑪五味	酸	苦	甘	辛	鹹
⑫五色	青	赤	黄	白	黒
⑬五方	東	南	中央	西	北
⑭五神	魂	神	意智	魄(はく)	精志
⑮五声	呼	笑	歌	哭	呻
⑯五労	歩	視	坐	臥(が)	立
⑰五能	生	長	化	収	蔵

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-) » 補法を用いる	気虚 » 補気	血虚 » 補血	陰虚 » 補陰
実 (+) » 巡法を用いる	気滞 » 理気	瘀血 » 活血	水毒 » 利水・化痰

まり
横玲の
カンタン**薬膳**クッキング



材料(4人分)

1人 227kcal

鶏もも肉	300g
酒粕	50g
粗塩	小さじ1/2
大根[1cm・輪切り]	8枚



profile

横玲(まり) / 家庭薬膳家・管理栄養士 スーパーでそろう食材だけでつくる「家庭薬膳」の第一人者。原因不明の体調不良を克服した経験を持つ。レシピが紹介されたメディアはのべ400本余り。料理教室yakuzen story主宰。著書「ナチュラル薬膳」、「おうち薬膳」。
★まりさんの薬膳料理教室「yakuzen story」 お問い合わせ「暖彩」☎・FAX 078-754-7618 <http://www.onomari.com/>

代謝アップ!で健康に

鶏のシンプル酒粕焼き

- 1 大根は1~2日、天日干しにする。鶏肉は一口大に切る。
- 2 酒粕に同量の水を加えてレンジ600W-1分加熱する。粗塩を加えてよく混ぜる。粗熱がとれたら鶏肉にもみ込み、10分おく。
- 3 天板に大根を並べ、②を平らにしてのせる。オーブン200℃で25分ほど焼き、盛りつける。あれば、大根葉を刻んで散らす。

薬膳ポイント 鶏肉と酒粕で、胃腸力アップ!

代謝にはさまざまな役割があり、栄養を吸収することもその一つ。栄養が吸収できないとおなかが出たり、口臭などの原因にも。気力アップの鶏肉に、酒粕で吸収を高めて、春のキレイを。塩味の酒粕は香りが楽しめますよ。





補気

鶏肉

温性

補陰

大根

涼性

巡り

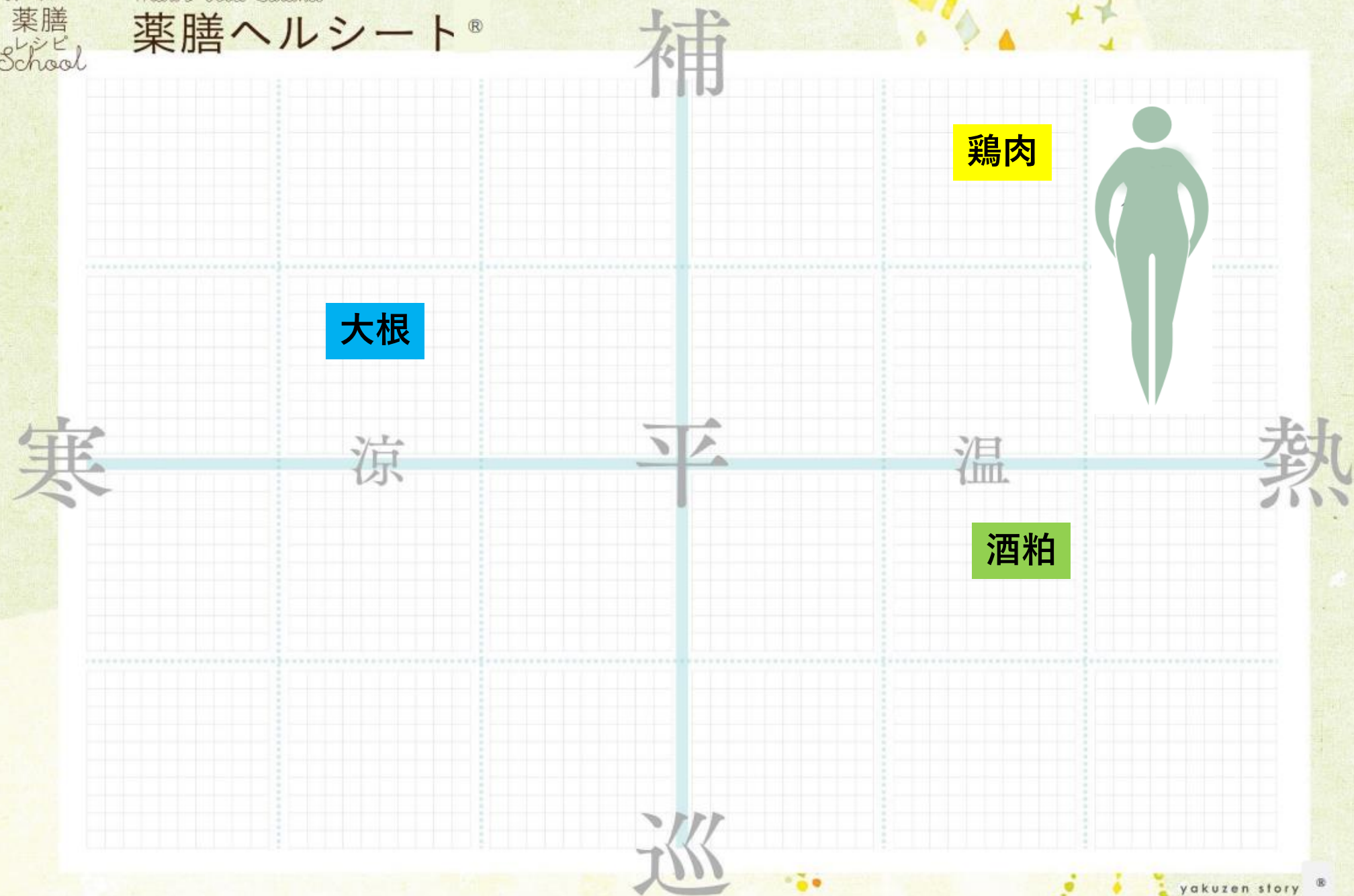
酒粕

温性

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法

	気	血	水
虚 (-)	気虚 》補気	血虚 》補血	陰虚 》補陰
実 (+)	気滞 》理気	瘀血 》活血	水毒 》利水・化痰



まりの
榎玲の
カンタン**薬膳**クッキング



材 料 (4人分) 1人 219kcal ※辛味オイル
含まず

豚ミンチ.....120g
豆腐(木綿).....1丁(400g)
マイタケ.....1パック
長ネギ(みじん切り).....1/2本
生姜、ニンニク(みじん切り).....各1片
ごま油.....大さじ1
水.....カップ2
固形コンソメ.....1コ
片栗粉.....大さじ2
「A」花山椒(パウダー).....大さじ2
酒(あれば紹興酒).....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
みそ、はちみつ.....各小さじ1
[辛味オイル]
赤トウガラシ.....1本
ごま油.....大さじ4

免疫力アップ!!

きのこの麻婆豆腐

- 1 生姜、ニンニク、長ネギをごま油で炒める。香りがしてきたら豚ミンチを加えて炒める。
- 2 [A]とマイタケを加えてサッと炒め、水、固形コンソメを加え、1分煮る。
- 3 片栗粉を大さじ4の水(分量外)で溶いて火を消し、そーっと回し入れる。全体にまんべんなく行き渡ったら再び火にかけ、ゴムベラなどで底から混ぜながらとろみをつける。
- 4 豆腐を1.5cm角に切り1分ほど煮る。好みで「辛味オイル」を加えてどうぞ。

★辛さ調整に便利な「辛味オイル」

- ① 赤トウガラシを半分にし、種を出して輪切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② フライパンでごま油を温めて①に入れる。

薬膳ポイント 梅雨に元気が出ないとき

雨が降り続けると、体は重だるくなり、やる気が出ないことも。トウガラシなどの辛味は「気」を上昇させ、やる気を引き出す働きが。豆腐は潤いをつくり、夏バテ予防になります。



補気

豆腐

平性

舞茸

温性

補血

豚肉

平性

巡り

みそ

温性

にんにく

温性

コチュジャン

熱性



カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法

気

血

水

虚 (-)

気虚

血虚

陰虚

》》 補法を用いる

》》 補気

》》 補血

》》 補陰

実 (+)

気滞

瘀血

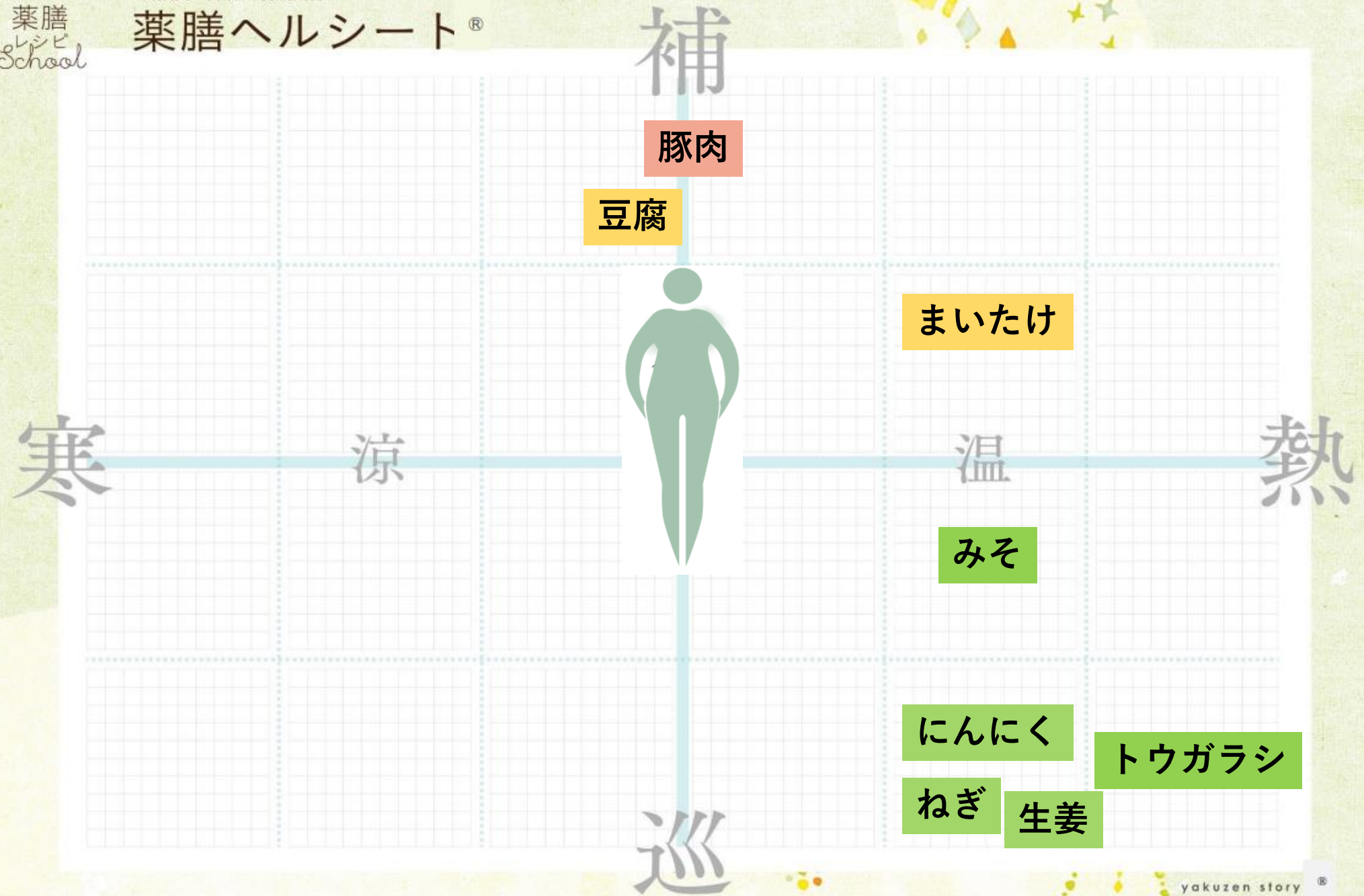
水毒

》》 巡法を用いる

》》 理気

》》 活血

》》 利水・化痰



スーパーでそろそろ食材だけで

健康とは、

調和 × 循環
バランス 代謝

人生100年時代

健康を保つ
確かな知識を持つ

有難う

家族 健康 平和 仕事 財産

- 効能がひと目で把握できる
- 薬膳を毎日の献立に取り入れられる
- 毎日、免疫力アップ・代謝力アップ・ストレス解消
- 長所と短所＝食材の特性が分かる
- 食べあわせで克服

人生100年時代「ありつづける」ために

	伝統	胃腸	重視	手段	定着のため	薬膳ヘルシート
一般的な 薬膳スクール	中医学(中国)	×	理論	生薬・お茶 レシピ	効能暗記	×
食べあわせ 薬膳レシピスクール	東洋医学(日本)	◎	実践	食材の選び方	薬膳 ヘルシート®	当スクールだけ