

薬膳ヘルシート®は
商用利用・第三者への開示は
禁止とさせていただきます。

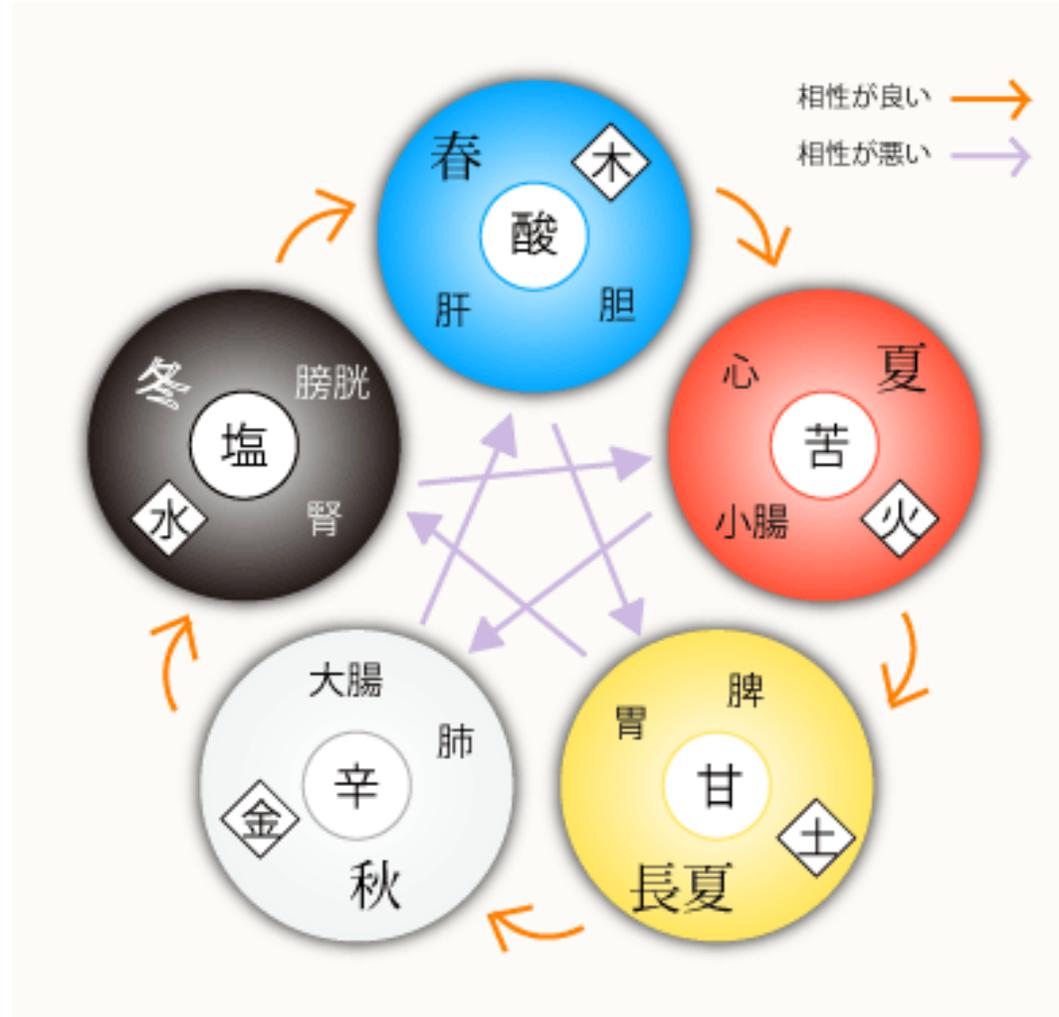
胃腸力 = お中

基礎健康力

代謝・統血・昇清

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
⑩五気	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
⑯五勞	歩	視	坐	臥(が)	立
⑰五能	生	長	化	収	蔵



バナナ

寒

涼

平

温

熱



生姜

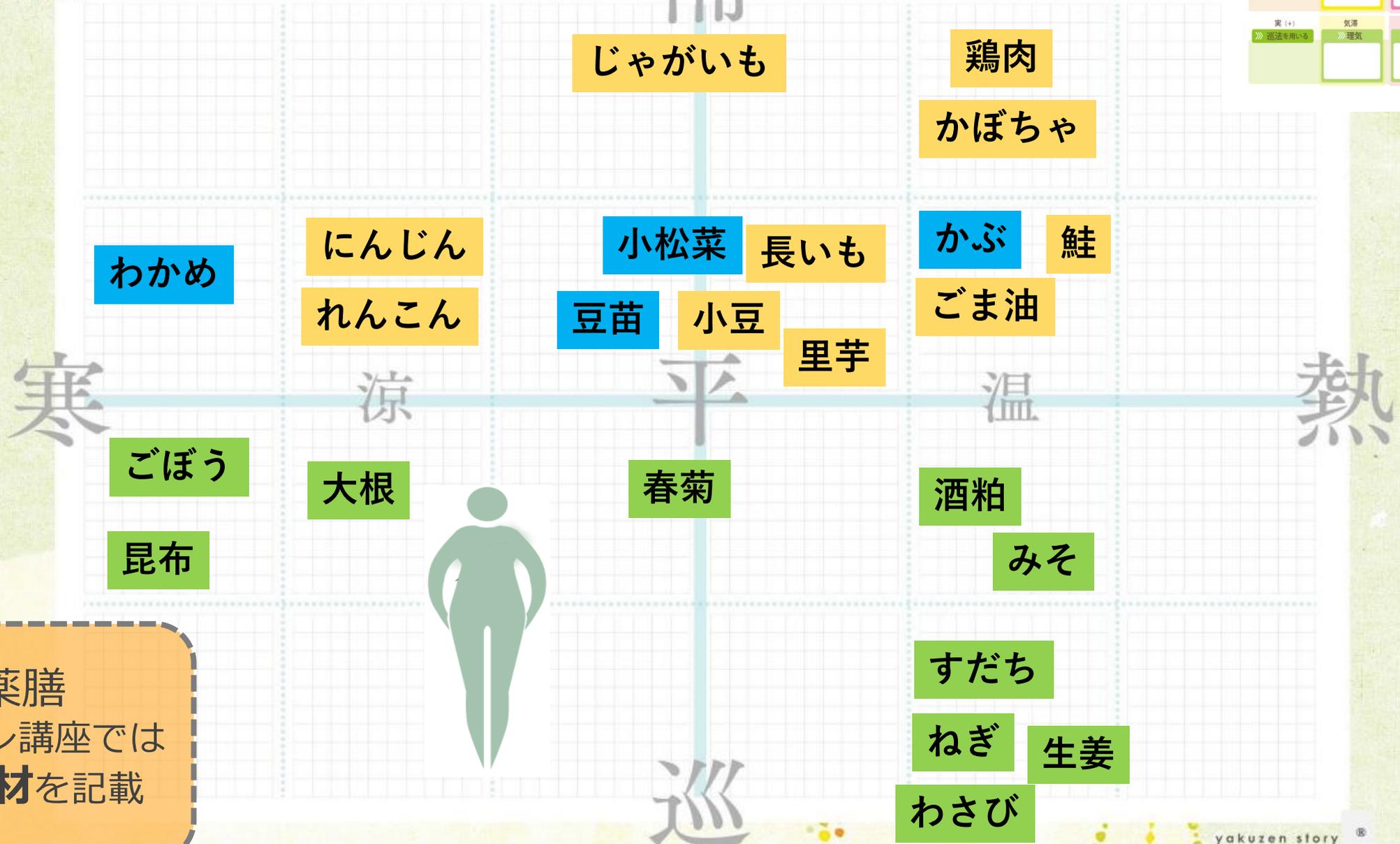
巡

情報は
偏っている

補

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



食薬膳
オンライン講座では
138食材を記載

『娘に体質改善したいと言われて通いはじめました。』TTさん

レッスンではナツメやクコの実といった特別な食材は使わず、旬の食材が中心です。レッスンで使った食材は必ずその月スーパーで安く売られているものばかりですので我が家の食費は抑えられています。そういったところも、私が先生の薬膳を長く続けていける理由だと思っています。

『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。

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、菜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お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(^^)

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