

もう、悩まない

すぐできる・ノーコスト・確実

「冷えとり薬膳」

3日間 実践オンラインサロン

気持ちや日常生活の変化について考えてみましょう。

Q.あなたの悩みは何ですか？

Q.その悩みがあることで、どのような状況ですか？

Q.もし来年の今ごろ、悩みが消えていたら？

まり
槇の
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

槇玲(まり) / 家庭薬膳家・管理栄養士 スーパーでそろえる食材だけでつくる「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「曜彩」☎・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!

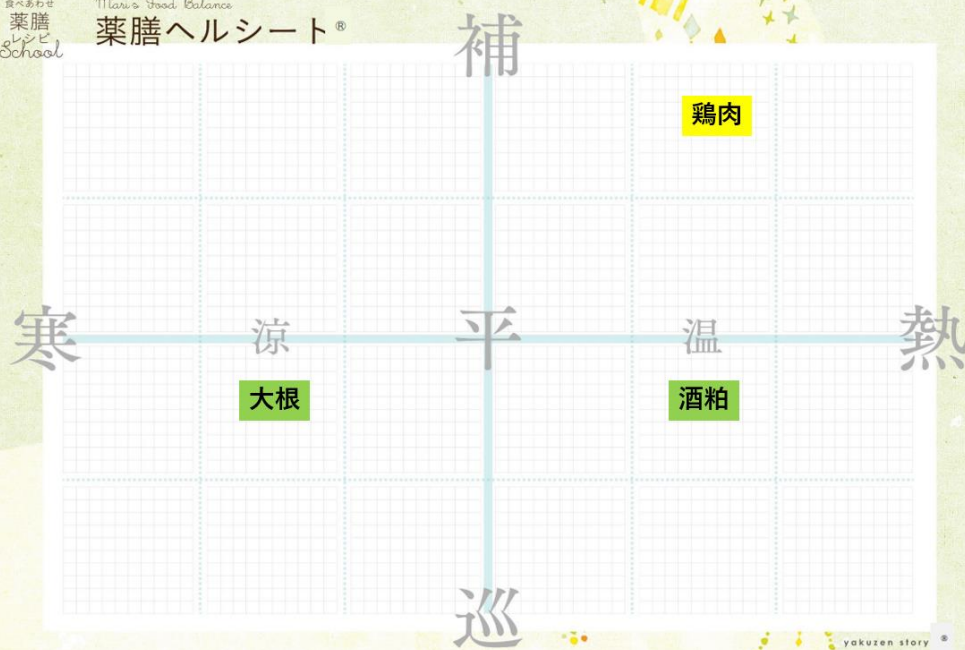
代謝にはさまざまな役割があり、栄養を吸収することもその一つ。栄養が吸収できないとおなかが出たり、口臭などの原因にも。気力アップの鶏肉に、酒粕で吸収を高めて、春のキレイを。塩味の酒粕は香りが楽しめますよ。



Yakuzen
食べあわせ
薬膳
レシピ
School

Mari's Food Balance

薬膳ヘルシート®





わさび塩鶏のねぎとろみ鍋

わさび効果で鶏むねしっとり

★★☆

カロリー	kcal
季節	春レシピ 冬レシピ
食材	肉 野菜
効能	冷え むくみ 疲れ ストレス 消化不良 その他
体質	気虚 気滞 血虚 瘀血 水毒 陽虚

材料【2人分】

鶏むね肉：1枚 → 鶏むね肉は食べやすく切りAをもみ込んで30分以上置く。（一晩置くとさらにふっくらやわらかく仕上がります）

<A> 練りワサビ：小さじ1、塩：小さじ1

かぶ：2コ（200g） → 皮をむいて食べやすく切る

長ねぎ：3本 → 斜め切り

ショウガスライス：4枚

塩：小さじ1/2

ごま油：大さじ2

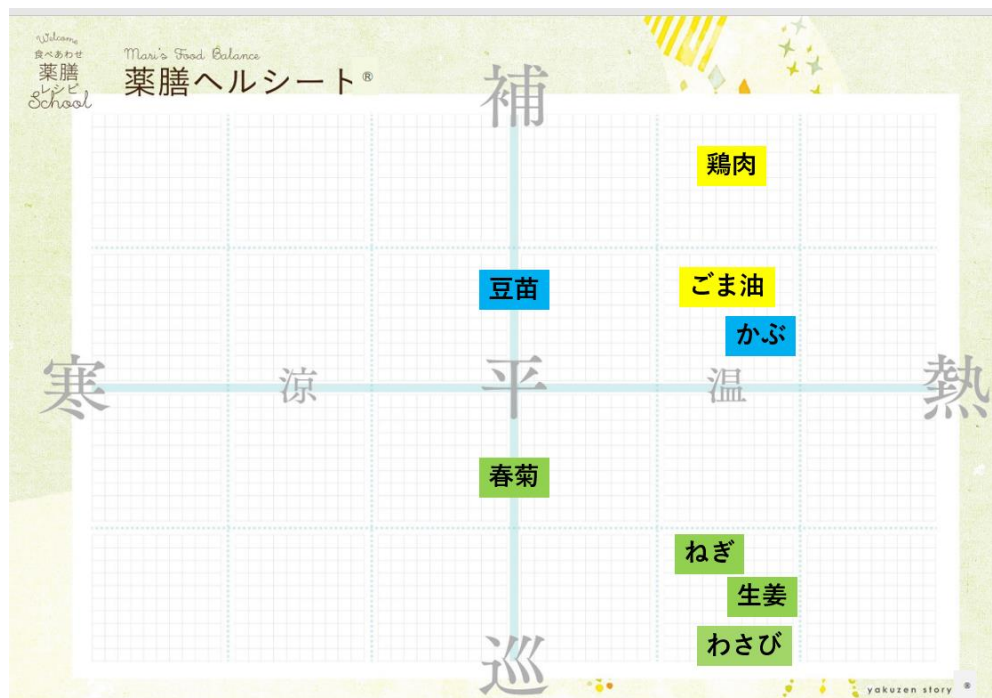
水：1000cc

<青菜しゃぶしゃぶ>

春菊、豆苗：各1束 → 食べやすく切る

作り方

- 1 長ねぎとショウガを鍋に入れ、ごま油と塩を入れフタをし弱火にかける。時々まぜながらトロリとするまで弱火でじっくり火を通す。
- 2 水、かぶ、鶏肉を加え10分ほど煮る。
- 3 青菜は出汁のすき間でしゃぶしゃぶし、とろみ葱を絡めながらいただく。



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



カラダチェック 記録カード

年 月 日 ・天気

・気分

名前	年齢	才	男・女	cm	kg	家族構成	職業
----	----	---	-----	----	----	------	----

心身の気になるところをなるべく詳しく具体的に教えてください。

全身 { 疲れやすい カゼひきやすい 物忘れしやすい 貧血ぎみ 暑がり 寒がり ほてり
冷え(手、足、腰、お腹) 汗かき 汗かかない コリ(肩、背中、腰、首) むくみ
体が重い ふるえ しびれ 痛み(部位) その他()

皮膚 — 色(青・赤・黄・白・黒) 質(しっとり かさかさ) かゆみ しびれ 出血 じんましん

爪 — 爪割れやすい 爪に横スジ 爪に縦スジ その他()

頭 { 頭痛(全体・前頭部・後頭部・頂部・偏頭痛) 頭重感 立ちくらみ めまい ポーっとする
その他()

目・鼻・耳 { 目(疲れ・充血・しょぼしょぼ・ドライ) 耳鳴り(高・低) 鼻水(白・黄・サラサラ・ネバネバ)
鼻づまり クシャミ その他()

口・舌・喉 { 口内(酸・甘・苦) 口内炎 舌が荒れる 舌ピリピリ ゲップが多い
のどがつかえる感じ 咳(空咳・激・少) 痰(白・黄・多・少・血) その他()

胸・腋 — 胸痛 胸苦しい 胸が詰まる感じ 動悸 息切れ 腋痛 その他()

腹部 { 食欲(多・少) 食後酸っぱいものが上がる もたれ 胃痛(食前・食後) 飲水後ポチャポチャ音
その他()

排便 { 排便(日 回) 便はきもちよく(出る・出ない) 便の状態(硬め・軟らかめ・水様・コロコロ・泥状)
便秘と下痢交互 ガスが多い 便秘薬() その他()

排尿 { 1日()回位 夜間()回 排尿後すっきり(する・しない) 色(透明・黄色っぽい)
残尿感 排尿痛 出にくい にごる その他()

睡眠 { 寝つき(良・悪) 寝起き(良・悪) 熟睡(できる・できない) よく夢をみる 安眠剤(有・無)
起床()時ごろ 就寝()時ごろ

婦人科 { 月経周期()日型(早・遅・不順・無) 期間()日 量(多・少) 色(鮮血・黒・血塊)
月経痛(前・後・なし) 伴う不調(頭痛・吐き気・嘔吐・腰痛・腹痛・むくみ・イライラ・眠気)
PMS おりもの(多・少・無・白・黄) その他()

精神状態 { イライラ 神経過敏 落ち着きがない 不安感 気が沈む
ストレス(多・無・仕事・家庭・病気・その他))
ストレスの原因()

食 { 意識的によく食べているもの()
好きな食べ物・ないとガマンできないもの()
きらいな食べ物・カラダが受け付けられないもの()
食事回数(朝・昼・晩 時・夜食) 咀嚼(少・多・普通) 早食い・大食い
味覚(好き○ 苦手△) 酸・苦・甘・辛・塩辛い
間食(毎日・時々・無・よく食べるもの))
嗜好品(お酒 タバコ コーヒー その他))

直近の食事を教えてください。

()

ここ7日のうちで外食をした場合は、その時期と内容を教えてください。

()

舌の状態 舌色 舌状
苔の状態 苔色 苔質

運動—— 週 時間 種目()

休養—— 週 日