

健康でありつづける

ひと目でできる  
『代謝アップ薬膳』

# ご受講ルール

\* お顔出し、本名でのご参加

\* 録音録画・第三者への開示・商用利用は禁止

\* 積極的に楽しんで

## アレルギーがある日々

- つらい
- 目がつらくてボーッとする、頭がはたらかない、眠い、熱がある様な感じが続く、目薬がしみるし、また乾く
- ずっと考えている状態、出かけるのが億劫になる
- 頭が痛くなる 頭痛薬
- 仕事に差し支える
- せきがコワい、周りの目が気になる、胃が出てきそうなくらいツライ

## アレルギーがない日々

- うれしい
- 考えなくて済む
- 外に行きたい、動き出したい
- 頭がさっと動く
- 爽快感
- 元の機能が取り戻せる
- 仕事に集中できる

薬膳は、おかあさんの愛情料理

## 家族の人生を守る食事

日本の伝統的予防医学「食養生」

スーパーでそろう  
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)  
料理教室yakuzen story・薬膳レシピスクール代表

「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6年間勤務。激務に追われあらゆる不調を経験し22才で「白血病」と診断を受けたことをきっかけに薬膳の勉強を始めました。東洋医学の伝承に日々奔走中。

- ・ **薬膳レシピ制作数2000本**余り
- ・ **メディア紹介レシピのべ450本**余り
- ・ **飲食店・施設メニュー制作 16件**
- ・ **主なレギュラー出演**  
毎日放送、チャオ産経、イオンLINE@、クラシエ会報など  
**「薬膳のカリスマ主婦」**などテレビ出演多数

神戸市在住 能登半島出身 昭和48年12月生まれ

夫は鍼灸師

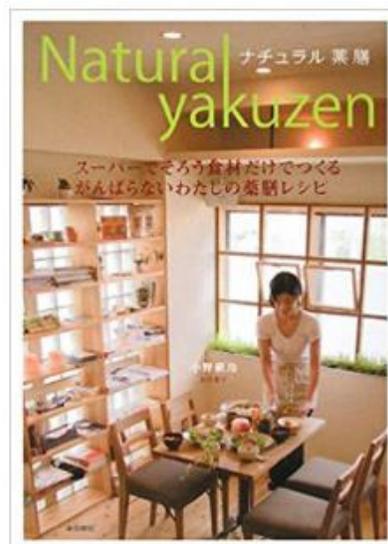
子ども3人(♂大学院1年 ♀中2 ♂小4)

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。

# 食の法則 1

## 日本の伝統医療「東洋医学」

1000年以上の成果

# 食の法則 2

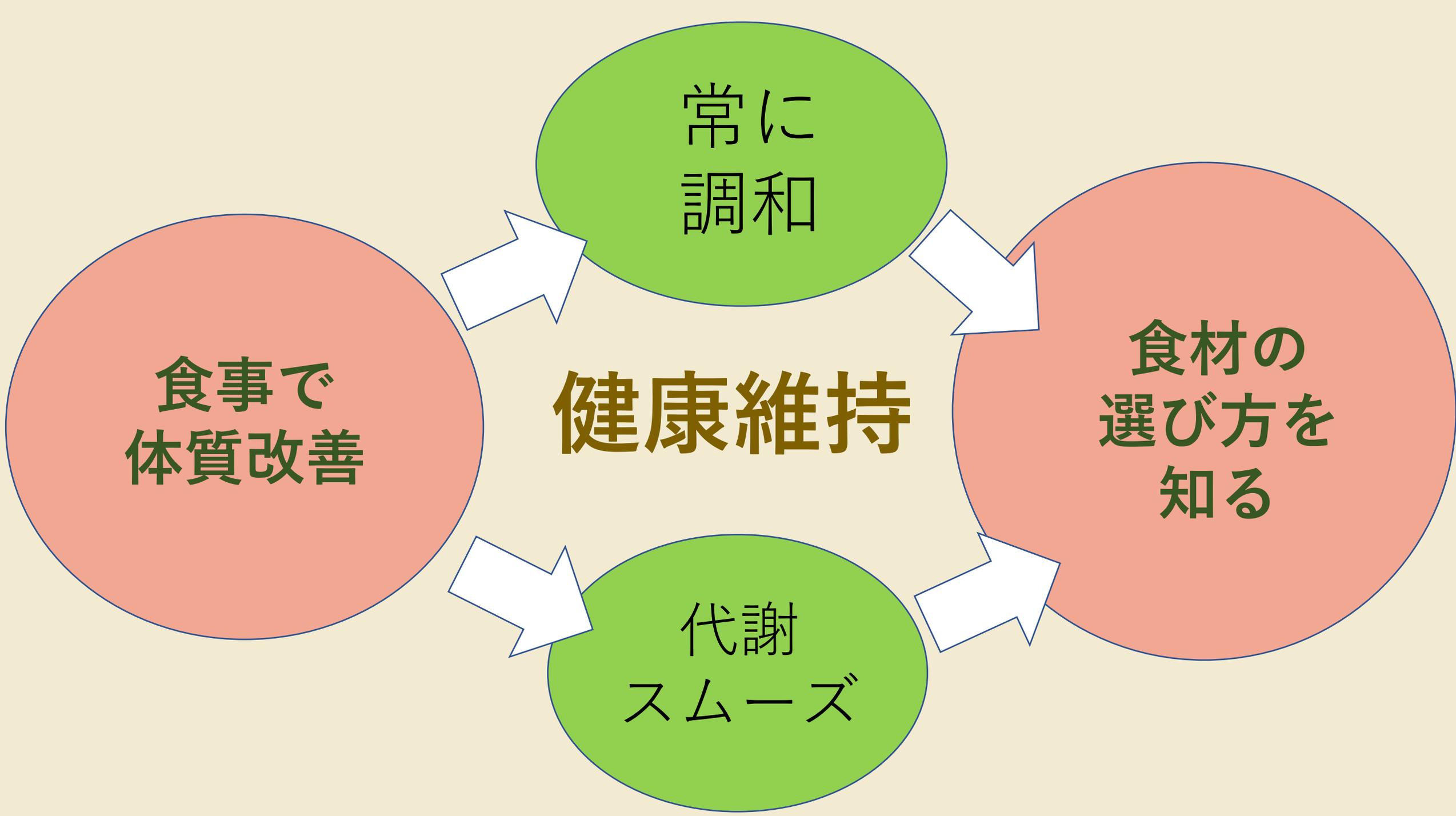
## 健康でありつづける

一生できる、誰でもできる方法が何より

# 食の法則 3

## 薬膳は「バランス」

自然界に存在する命すべてに役割がある



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。

---

薬膳ヘルシートを活用した「食べあわせ薬膳」はどんな人におすすめですか？

薬膳は知識としては難しいけど、ヘルシートのおかげでとても実践がしやすいと感じます。しっかりと薬膳を毎日の料理で実践したい人におすすめなのではと思います。

1件の回答

誰にでも必要だと思います。特に料理する方やお母さんには食育として子供にも伝えて欲しいと思います。

1件の回答

本人、家族の体調管理を自分でなんとかしたいと思っている人

## 他の食事法との一番の違いは何ですか？

バランスをとれる献立を時間をかけずに手早く立てられる事や、難しい食材ではなく身近にある食材や代替食材でも楽膳料理を簡単に作れる事、そして、決まったメニューに縛られる事なく、自分でメニューを創作出来る事が楽しめるところが他の食事法と全く違って画期的でした。

---

1件の回答

特定の食材を良い悪いで見るとはなく、バランスを整えることを考えていくところ。

---

1件の回答

食物の特性が分かり、季節に沿って献立を考えるようになった。

---

1件の回答

もし受講していなかったら、どんな不安や恐れがありますか？

献立作りの指針がなくて毎日悩むと思うし、健康のためにあれを食べなきゃ・これは食べたらよくないなど、制限や迷いがあったと思います。

---

1件の回答

季節に関係なく、補う食材ばかりを取り入れるので、体調もずっと悪いままだったと思う。

---

1件の回答

バランスの悪い食事や間違った観点で食事をしていて体調を悪化させていたと思います。

---

1件の回答

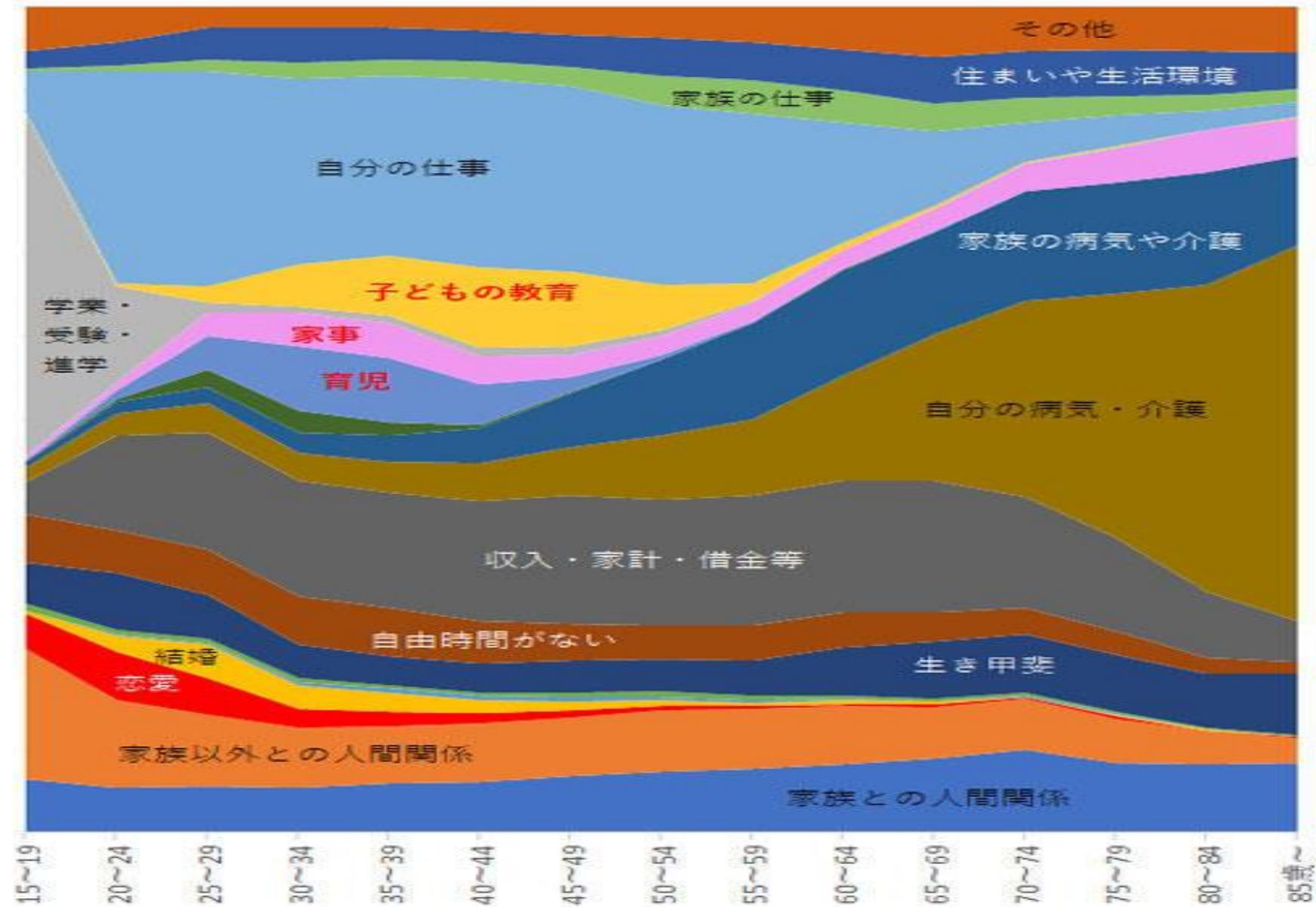
健康は財産

富とは健康

健康は富なり

ガンジー

図1 年齢層別の悩み・ストレスの内訳

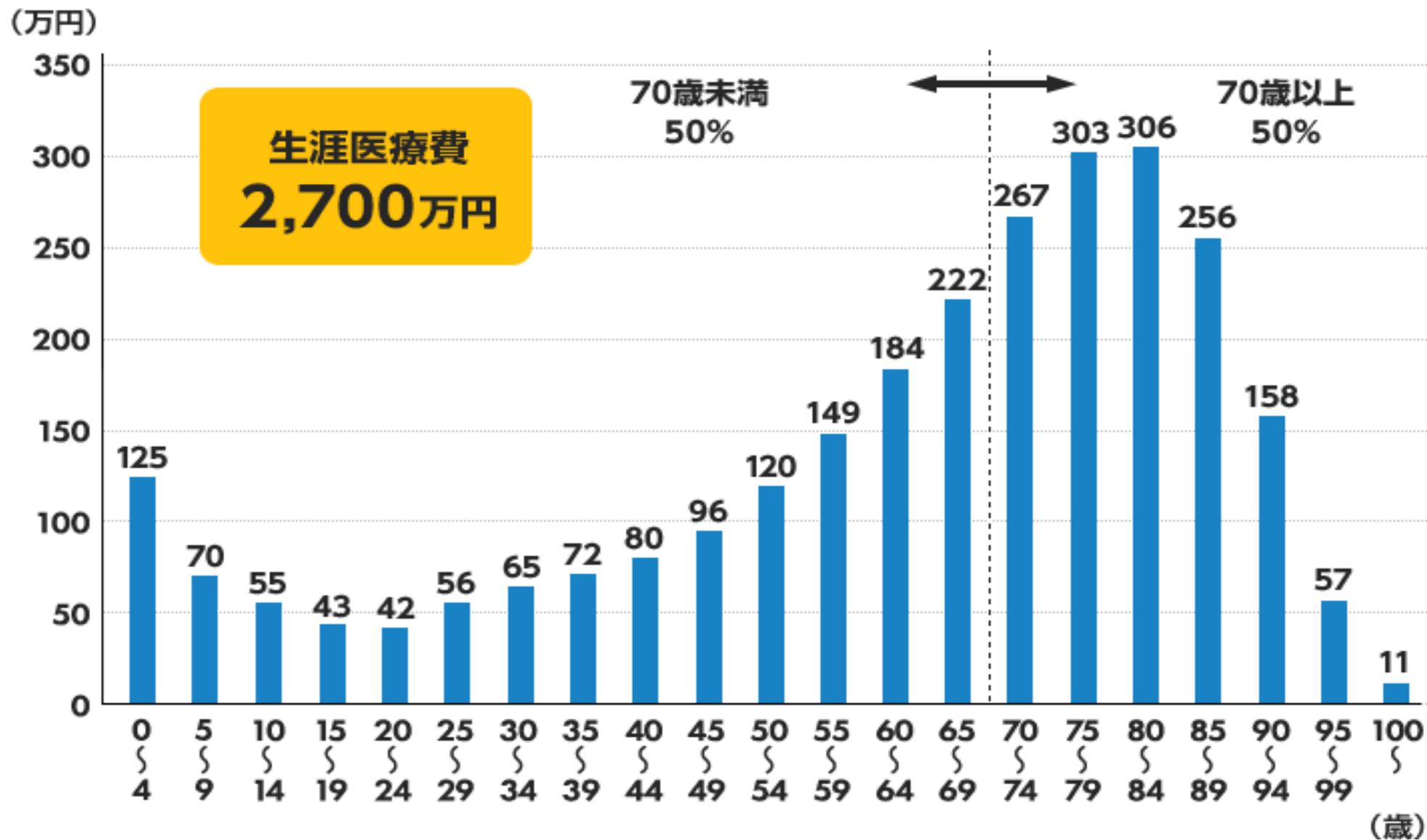


\*複数回答で寄せられた悩み・ストレスの内訳である。

\*厚労省『国民生活基礎調査』（2016年）より舞田敏彦作成。

# 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。



# 人生100年時代

健康を保つ  
確かな知識を持つ

補

バナナ

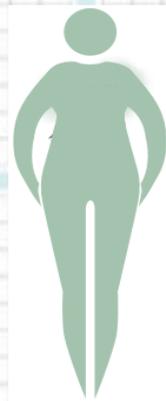
くるみ

寒

涼

温

熱



生姜

巡

# <原因>3つの偏り

対症療法

栄養の摂り方

自己流の知識

# 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」

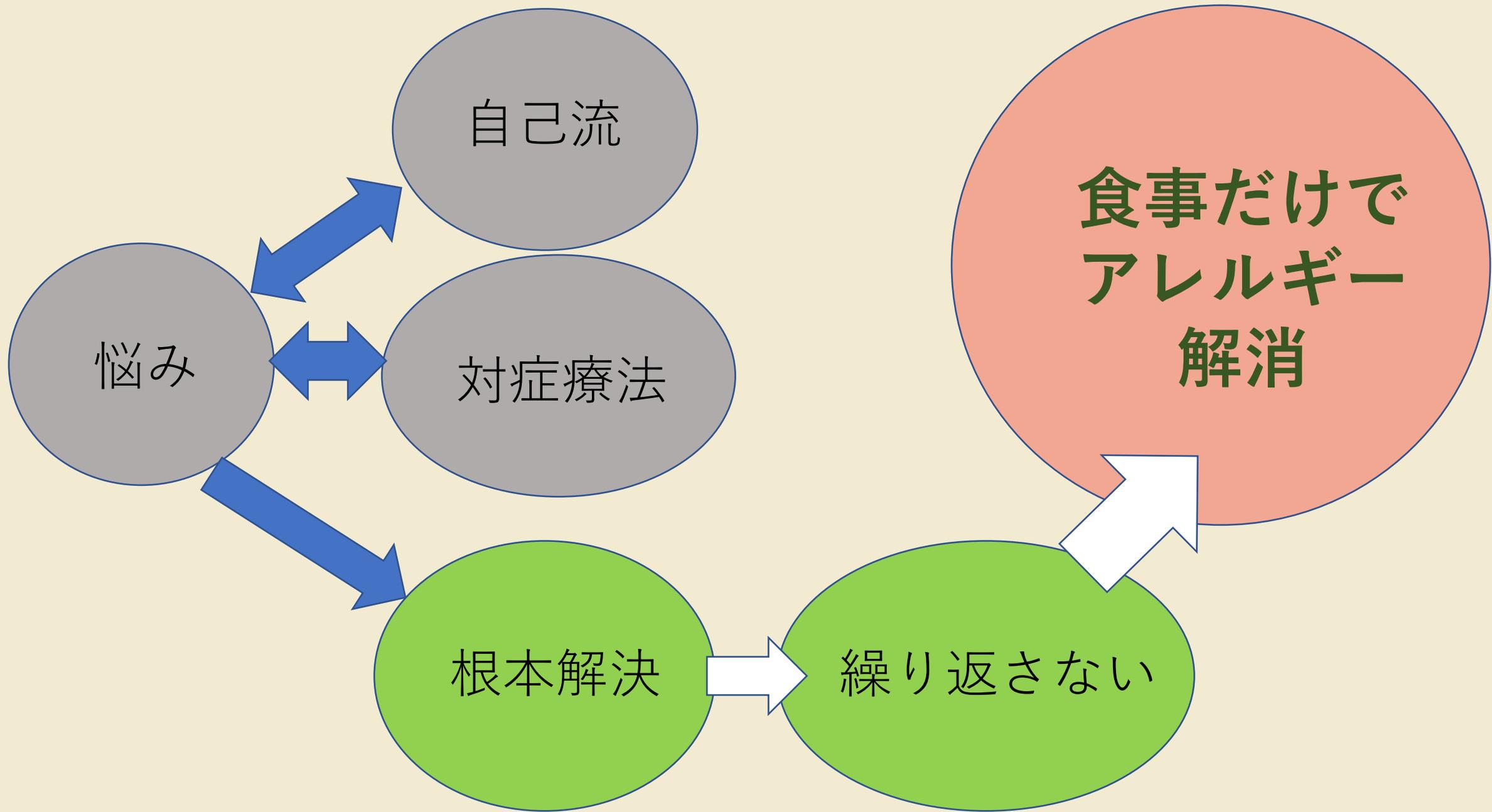
## 水毒の主な症状

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……

# 自己流の偏った健康法

食事が細胞をつくる

大切な人の健康を奪わないために



悩み

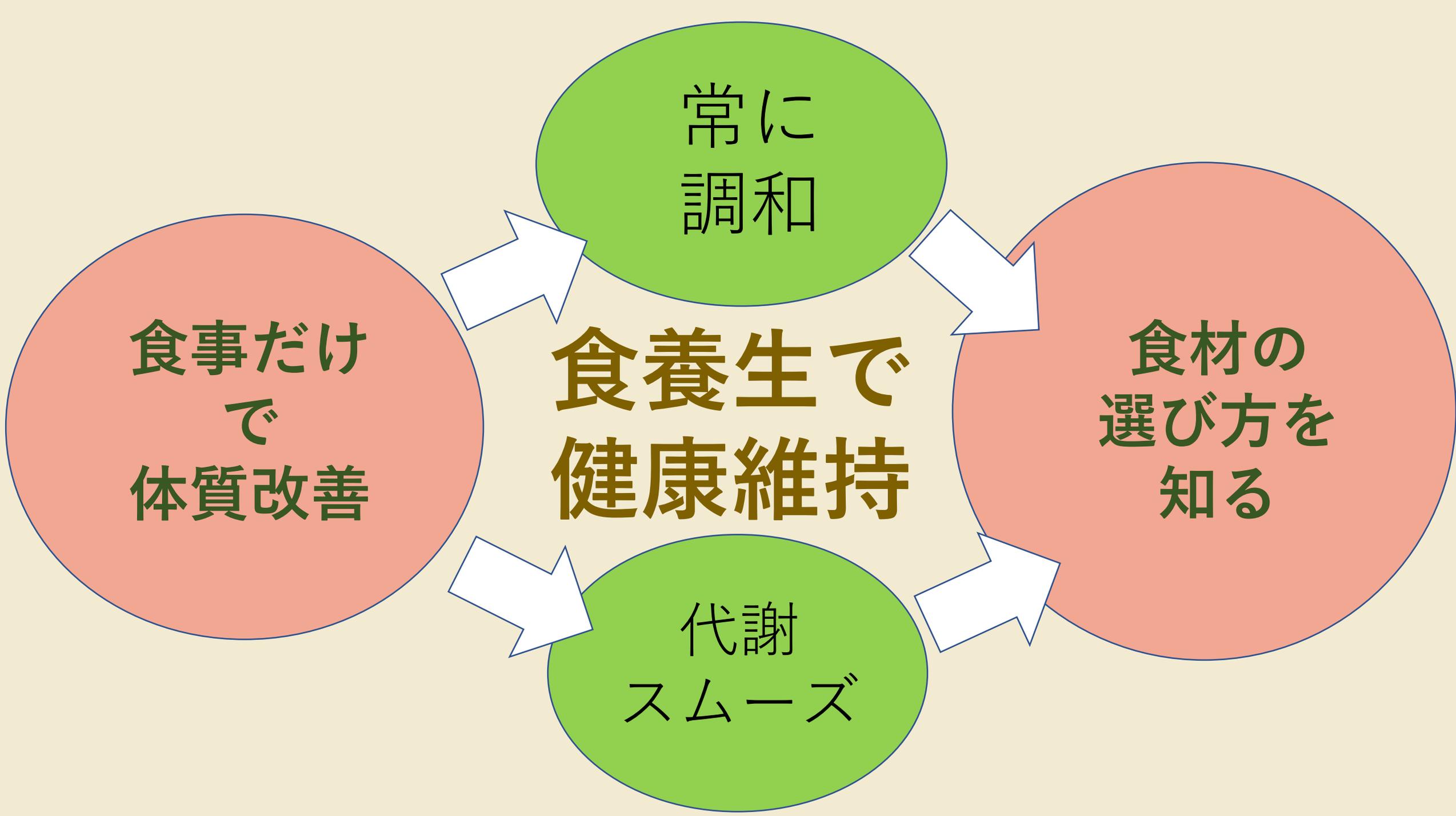
自己流

対症療法

根本解決

繰り返さない

食事だけで  
アレルギー  
解消



代謝スムーズ＝免疫力

胃腸は根っこ

土台ができる

胃腸力 = お中

健康の基礎

代謝・統血・昇清

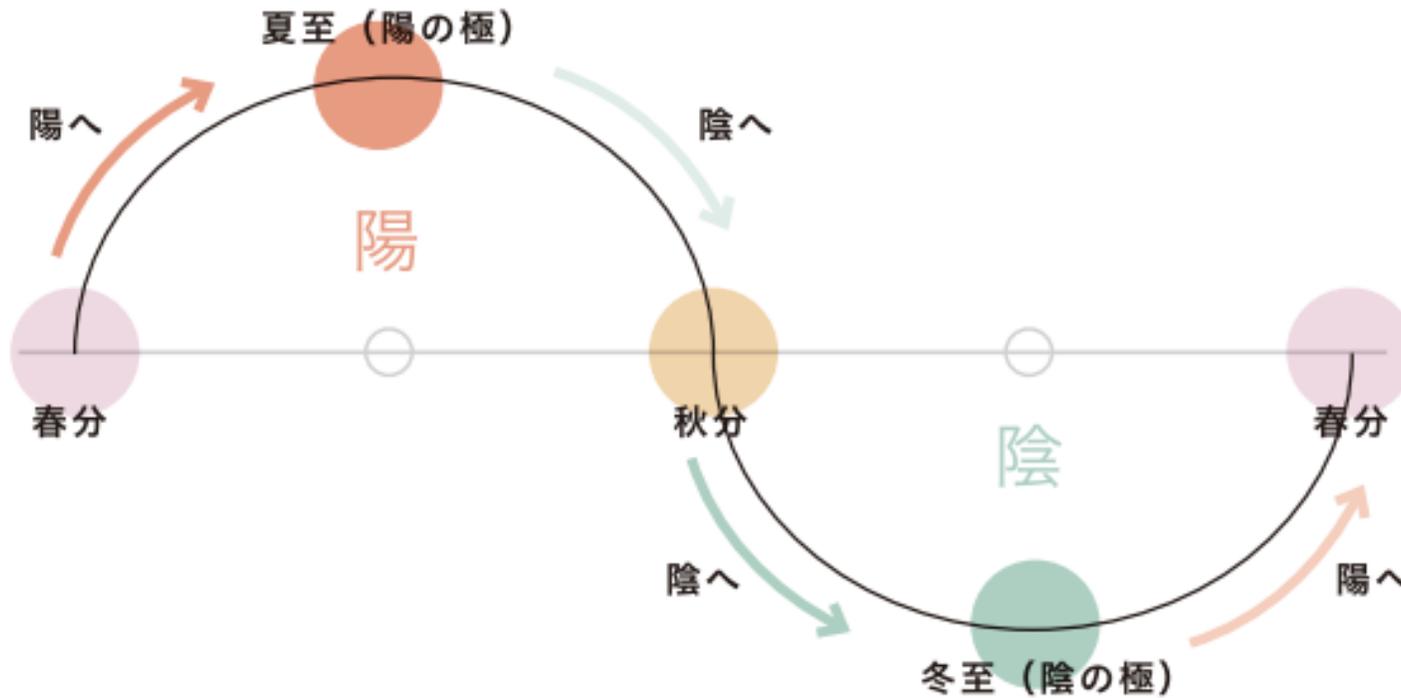
# 五行色体表

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



# バランス＝調和



補

ごま

寒

涼

温

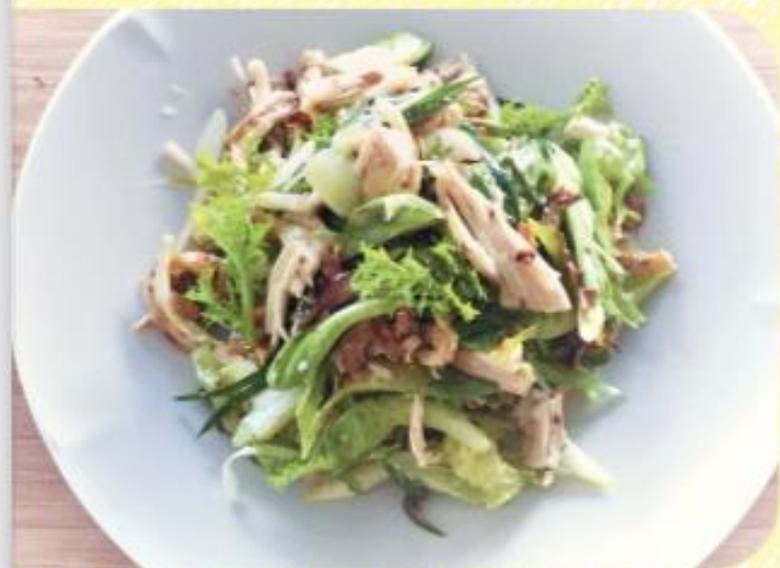
熱

ごぼう



生姜

巡



材料(4人分)

1人 98kcal

鶏ささみ	2本
粗塩	小さじ1/2
ごぼう	1/2本
レタス	4枚
長ねぎ	1本
黒ごま	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1.5
A レモン果汁	1/2コ分
しょうゆ	小さじ2
粗挽きコショウ	適量



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「曙彩」 ☎・FAX 078-754-7618 <http://www.onomari.com/>

ごぼうと蒸し鶏のサラダ

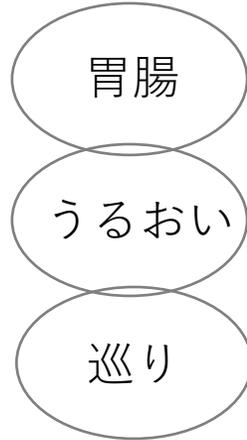
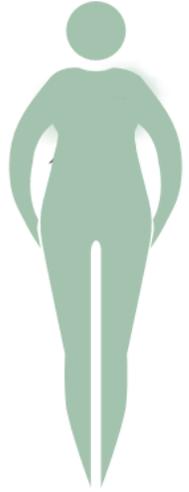
- 1 鶏ささみに粗塩をすりこみ、鍋に入れてかぶる程度の水を加えて火にかける。沸騰したら火を止め、そのまま粗熱をとる。
- 2 鶏肉を裂いてボウルに入れる。一口大にちぎったレタス、スライスした白ねぎ、黒ごまの順にボウルに入れる。
- 3 ごぼうをさがきにして、オリーブオイルでカリッと炒める。アツアツを②にかけて30秒ほど置いてから[A]で和える。

★鶏肉のゆで汁はスープに利用しましょう。

薬膳ポイント「気」が落ち着く 鶏肉 × ごぼう

気が散り、落ち着かないときは「気」の充実が弱いとき。鶏肉は元気を補い、ごぼうは地中に根を伸ばすことから、生命力が強く、沈静力をもたらします。ごぼうをカリッと炒めて、香りを楽しみ、おいしさからも気持ち充実を。





**黒ごま** 平性

**鶏肉** 温性

**レタス** 涼性

**ごぼう** 寒性

**ねぎ** 温性

補

黒ごま

鶏肉

レタス

涼

温

寒

熱

ごぼう



巡

ねぎ

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。



胃腸

**鶏肉** 温性

うるおい

**大根** 涼性

巡り

**酒粕** 温性



補

鶏肉



大根

寒

涼

平

温

熱

大根

酒粕

巡

- 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

# 不調の原因すべて解決！

- 1, バランスの崩れ
- 2, 代謝が落ちる
- 3, 水毒

いつも冷蔵庫にあるもので

調う

本来の自分自身に戻る

# 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

# 症状タイプと食事

自分を知る  
ことで  
食事が分かる

# 3日で体質改善

## 「1日目」

- ・食事でアレルギー解消法
- ・体質改善のしくみ
- ・おすすめレシピ紹介

## 「2日目」

- ・個別で体調チェック
- ・あなただけのレシピの作り方ご提案

## 「3日目」

- ・体調チェック
- ・キープするために

# 3日で体質改善 ご案内



◎本日お申し込み 2回で 4,500円

<https://form.os7.biz/f/50e28725/>

ストアカ・通常申し込み 5,500円×2回