

# もくじ

はじめに 2

## 第一章 薬膳のこととはじめ

この本のトリセツ 10

薬膳ってなんですか？ 13

気・血・水のこと 15

薬膳のベース 五行思想 19

食材の持つ効能 21

▼コラム 薬膳食材のこと 25

## 第二章 芽吹きの春は巡らせて

〜春は肝のケア+デトックスと気血を巡らせる季節〜

春はデトックス

そして巡らせる

イライラしたらセロリを食べる

私の好きな場所

27

## 第三章 ジメジメの梅雨はむくみにご注意!

〜梅雨の特徴は湿気、脾のケアとむくみ対策〜

梅雨時期に弱りやすい脾

梅雨時期のトラブルとおすすめ食材

▼コラム 石橋を選びながら渡ってみる

67

53

47 40 34 30

60 55

## 第四章 夏を彩るカラフル薬膳

〜酷暑と湿度における体のダメージ〜

季節のカラー。夏は赤

夏美人のキーワード

▼コラム 食のお手当 83

77 72

69

## 第五章 潤い美人は風邪知らず

〜乾燥対策〜

秋は肺を潤わせて

秋の食材

秋の調理法

秋の薬膳ポイント

▼コラム 楊貴妃が愛するには訳がある

101

96 92 89 88

85



第六章 アンチエイジングの冬

〜黒い食材と魚介類〜

パーソナル薬膳と季節の薬膳

冬は腎ケアの季節

腎ケアの食材

パーテイーシーズンの薬膳的過ごし方

▼コラム 包むこと 118

あとがき 120

114 109 106 105