

## まえがき

この本を手にしたあなたは、きっと何かしら健康に関心があったり、薬膳に興味を持たれたりしているのではないでしょう。薬膳ってなんだろう？ いろんなことが書いてあるのかな？ と単純に興味を持たれた方もいるかもしれませんね。まずは、この本を手にとってくださって、本当に嬉しいです。心からありがとうございます。

私は、薬膳を学ぶ以前から「私たちの身体は食べた物できている」と考えています。電車の中で見かける味の素の広告でも同じことを言っていて、見るたびに激しく頷いています。実際私たちの身体は、食べた物でしか作られないのです。だって他にないでしょ？ 健康な身体を作るのも、体調を崩すのも、食べ方が大いに関与しています。であるならば、賢く食べればきっと健康でいられるはず。もし今あなたがなんらかの体調不良や、持病をお持ちだとしても、それとうまく付き合っていく方法はあると考えています。薬膳と出会って、その考えは確固たるものになりました。難しい話になりそうですが、ご安心ください。キッチンに立つすべての方に知ってもらいたいとの

思いを込め、薬膳の知識がない方が読んでも理解できるようにお伝えしていきます。

この本を手にしたときから、あなたはもう薬膳について学びはじめています。読み終わるころには、いや、読んでいる最中にでも、「ねえねえ、これ知ってる？」と誰かに話したくなるかもしれない。この本では、すぐに実践できるレシピもいくつかご紹介します。日々の献立に迷ったときの手助けになるかもしれません。きっとプチ不調の改善もできるようになりますよ。少しでもこの本があなたの助けになれば、嬉しいです。さあ、あなたもおいしく楽しく食べて、健康に美しくなりましょう！