

目次

はじめに 2

第一章

ごきげん美人さんは薬膳を知っている

ごきげん美人さんとは	16
ごきげんな毎日を過ごす	16
ごきげんな人は美しい	19
薬膳って何?	21
食べ物でごきげんをとる	21
薬膳って何?	24

第二章

ごきげん美人さんをつくる薬膳メソッド

自分の体のSOSに耳を傾ける	27
自分が自分の最初のお医者さん	30
ごきげん美人さんをつくる薬膳ノート	34
薬膳をはじめるときの3つのポイント	38
太陽とともに生きる	38
今いる場所に根ざした暮らし	41
個々の心と体に寄り添う	45
体の状態を見極める寒熱のチェック	49
寒熱のチェック	50
体を温める食材、冷やす食材	55

第三章

ごきげん美人さんはバランス美人さん

体を知るものさし	62
気・血・水は体をつくる大切なもの	62
『気』は体の働きを調整する生命エネルギー	63
血液とその働きや栄養を丸ごと表す『血』	65
『水』は生命を維持する『血』以外の水分	66
気・血・水の不調は食べ物でバランスをとる	68
気・血・水のバランスをとる薬膳	69
気編	69
血編	74
水編	78

第四章

ごきげん美人さんの365日

365日ごきげんで過ごす	88
ごきげん美人さんはこよみ上手	90
季節の菜膳と養生	92
春編	92
梅雨編	98
夏編	106
秋編	110
冬編	117
ごきげん美人さんの365日	122

第五章

ごきげん美人さんに今日からなれる

ごきげん美人さんに誰でもなれる

「気」を巡らせていつもごきげん

十分な「血」で穏やかに

ごきげん美人さんに今日からなる

.....

.....

.....

.....

134 131 127 126

おわりに
137

参考文献
141