

CONTENTS

まえがき 2

第1章 薬膳とは 9

1. 私と薬膳との出会い	10
2. なぜ今薬膳が注目されるのか	12
3. 薬膳とは	16
4. 中医学の基本的な考え方	18

第2章

主婦が握る家族の健康

25

1. すぐ薬に頼る日本人 | 26
2. 美や健康について意識が高い日本人 | 33
3. 毎日キッチンに立つ主婦は家族のお医者さん | 36
4. 毎日の健康管理に取り入れたい舌診 | 38
5. まとめ | 46

第3章

薬膳を実践してみましよう

49

1. 食べ物にはそれぞれに効能がある | 50
2. 味が持つ働きを知る | 52
3. 病気になる原因 | 55
4. 春の薬膳 | 59

第4章

よくある不調に対する薬膳

97

1. 体質によって同じ症状でも対処法は違う	99
2. 体質を知ろう	101
3. 月経痛の薬膳	105
4. 便秘・下痢	114
5. イライラ、ストレス	124
6. 風邪	129
5. 夏の薬膳	66
6. 梅雨の薬膳	72
7. 秋の薬膳	79
8. 冬の薬膳	88
9. まとめ	95

参考文献
あとがき

138 136

7. まとめ