

目次

はじめに
2

第1章

変化する「食」と「性格」 11

便利という名の落とし穴 12

ここで健康豆知識!! 17

味覚を育てると「ココロ」が育つ!! 19

ここで健康豆知識!! 27

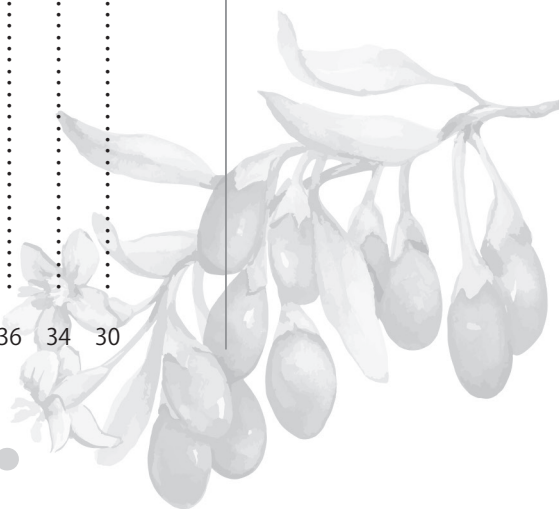


第2章

薬膳で健康寿命を延ばそう！

29

知っていますか？ 寿命のからくり	30
薬膳に垣間見る食材本来の役割	34
人間模様で薬膳学 その1 く男と女の陰陽説く	36
健康コラム くヨモギの熱は恋の熱？く	42
人間模様で薬膳学 その2 く親と子の五行学く	44
健康コラム く和歌に見る男と女の薬膳学く	52



古くから伝わる健康的な食べ方	56
日本人は日本食を	57
季節を味わおう!	62
体質に合わせて食べよう	64
完璧じゃなくてもいい!	67
薬膳生活で彩り豊かに!	70
健康な美しさを保つ薬膳	71
知らず知らずにダイエット	76
家族に笑顔の花を咲かせましょう	80
病院知らずで家計に優しい	84
今日のご飯は何つくろう?	87
健康コラム く職業によって体質が変わる?!	90

第4章

あなたが知らない意外な食材の力

～食材の知恵～

93

野菜編

.....

96

健康コラム

～今日はなんの日～

.....

109

果物編

.....

111

健康コラム

～今日はなんの日～

.....

121

花編

.....

123

健康コラム

～貝原益軒と牡丹～

.....

127

パワーアップ編

.....

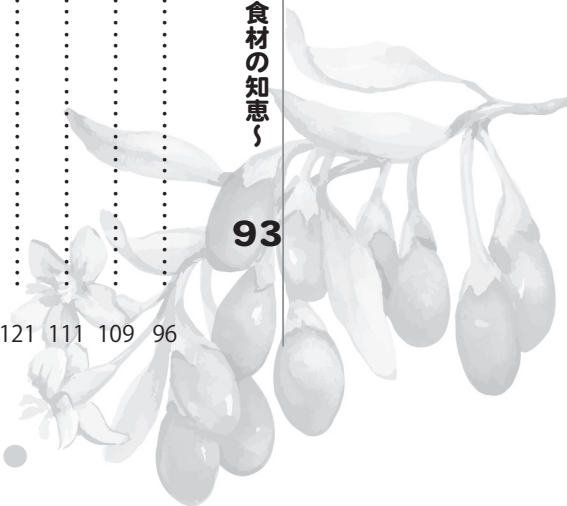
130

健康コラム

～今日はなんの日～

.....

135





第5章

薬膳の可能性

137

薬膳というと「難しそう」とよく言われます

.....

138

おわりに 147

参考文献・資料 150

参考URL 157