薬膳の知恵を らしに生かしてみませんか?

号から新連載「カラダとココロの薬膳 |がスタートします。監修をお願いしている阪口珠未先生に、 薬膳に対する想いや食材の基本的な考え方についてお伺いしました。



阪口 珠未 (さかぐち・すみ) http://kanpokitchen.com

株式会社漢方キッチン代表。国立北京中医薬大学日本校講師。日本での中国薬膳研究のパイオニア。 薬膳専攻としては、日本人初の国費留学生として、北京中医薬大学に学び、同大付属病院と薬膳レストラン で臨床と実習を行う。帰国後、漢方薬局にて漢方カウンセリングを行う。現在は企業、自治体への薬膳 メニュー導入ノウハウの提供や企業セミナーを行う。武田薬品社員食堂のメニュー開発にも携わる。

〈〈〈〈〈そば屋での"出来事"をきっかけに、薬膳の道へ〉〉〉〉〉

私が食事でからだや心を整えるということに目覚め たのは、大学の法学部4年生の時。偶然、中年のサラ

リーマン風の男性がそば屋に駆け込 むところを目にしました。顔色が悪い その男性が、ほんの数分でそばを流し 込み、急いで走り去っていく様子を見 て、「あんな食事の仕方で大丈夫なの かなしと違和感を覚えたのです。私も 丈夫なほうではなかったので、毎日食 べても飽きなくて、おいしくて、わかり

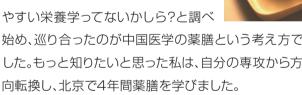
始め、巡り合ったのが中国医学の薬膳という考え方で した。もっと知りたいと思った私は、自分の専攻から方

私は今、薬膳を通して「自分のからだの声を聞いて、 食事でバランスを整える方法 | をお伝えしています。

> 毎日の食事の中で、どんな食材を選ぶ か、どう調理するか、薬膳の考え方な どを勉強していただくことで、自分自 身のからだや心の状態をコーディネー トできるようになっていきます。もち ろん、家族の食事を作る時にも生かす ことができますし、お客様との話題作 りやちょっとしたアドバイスとしても お役立ていただけるのではないかと



「カラダとココロの薬膳 |で、一緒に楽しく学んでい きましょう!



食材の特性を 把握しましょう

薬膳では食材の持つ薬効 などによって、五つの性質 (五性)、五つの味(五味)に分 類します。食材の特性を生か して食事を作ると、からだに 良い働きが期待できます。

