

薬膳料理の基本

中国では日常の食物の中に不老長寿、病気治療の方法を求め、『医食同源』という考え方が生まれました。『薬膳』はこの考え方に基づいています。薬膳は時（春夏秋冬）、所（自然環境、風土）、人（個人の体質や健康状態）を総合的に判断して、最適な食生活を考案していくものです。

自分の体質はどのタイプ??

	寒がりタイプ	暑がりタイプ
体感温度	寒がり	暑がり
衣服	厚着	薄着
季節	温暖が好き	寒冷が好き
冷房	嫌い	好き
顔色	青白い	紅潮
飲み物	暖かい飲み物が好き	冷たい飲み物が好き
便	軟便気味	便秘がち
尿	透明、量が多い	色が濃く、量が少ない

↓
暖かい料理を心がけ、温熱性の食物を摂りましょう

↓
寒涼性の食物をかたより過ぎない様に摂りましょう

食物の性質とは??

- ・ 温熱性...身体を温め、新陳代謝を高める
- ・ 寒涼性...身体を冷やし、鎮静・消炎作用を持つ

	温熱性	平性	寒涼性
穀類	もち米、かぼちゃ	うるち米、玄米、じゃが芋、 そら豆、とうもろこし	大麦、小麦、そば、 れんこん
果物	さくらんぼ、杏、桃、 梅、ゆず	ぶどう、林檎、苺、レモン、 グレープフルーツ	キウイ、スイカ、メロン、 バナナ、梨、びわ
肉・魚介類、 卵、乳類等	かつお、鰯、鯖、牛肉 ウナギ、羊肉、鶏肉	鮭、イカ、鰻、鯛、牛乳、 大豆、鶏卵、湯葉	かに、タコ、あさり、豚肉、 ハマグリ、鴨肉、豆腐
きのこ 野菜、海藻等	にら、ねぎ、玉葱、 しそ、かぶ、生姜、 小松菜、ピーマン	春菊、キャベツ、人参、 椎茸、チンゲン菜、 白きくらげ、クコの実	ほうれん草、みょうが、 セロリ、きゅうり、苦瓜、 なす、大根、トマト、蒟蒻
調味料	コシヨウ、唐辛子、酒、 酢、八角	はちみつ	塩、砂糖、しょうゆ、薄荷、 ターメリック