

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、鰹、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