

【薬膳料理教室 2025 年 レッスン内容】

国際中医師／国際薬膳師 大坪律子

テーマ	講義内容	メニュー
1月疲れやすい	薬膳とは？気血水とは？ ※薬膳とは季節・体質・体調などに合わせた食材を選び、調理する膳食のこと。 ※気血水とは、人の身体を構成するものでバランスが大事。	★鶏じゃが ★ちりめんふりかけ ★ブロッコリーサラダ ★蓮根すりながし汁
2月眼精疲労	血の働きとは？ ※「血」にはさまざまな働きがある。 眼精疲労、健忘、美肌など	★牛しぐれ煮 ★人参黒胡麻和え ★ほうれん草のかきたま汁 ★レーズンナッツチョコ
3月デトックス	中医学の観点からみたデトックスとは？ ※身体に老廃物が溜まっていると様々な不調が起こる。排泄(排便、利尿、発汗など)を促進する。 冬から春にかけての季節がデトックスにオススメの時期。	★豚肉レタス巻き ★アサリと豆腐のスープ ★キノコきんぴら ★フルーツヨーグルト
4月春の薬膳	春の特徴、養生法、五行説とは？ ※春は「風」、そして五臓の「肝」の季節。 ※巡りを良くして、「肝」を補う食材を選んで調理する。	★マーマレードポークソテー ★キャベツスープ ★人参クミン炒め ★イチゴティラミス
5月梅雨の薬膳	梅雨の特徴、養生法、五行説とは？ ※梅雨は「湿」、そして五臓の「脾」の季節。 ※消化機能を整え、身体の水分代謝機能を補う。	★鶏肉とジャガイモの味噌がらめ ★はと麦ご飯 ★三色煮豆 ★豆乳味噌汁
6月むくみの薬膳	中医学から見た「むくみ」の原因とは？ ※むくみの原因にもタイプがある。 ※タイプ別のオススメ食材と調理法を学ぶ。	★しらたきチャプチェ ★ジンジャーライス ★コーンスープ ★豆花
7月夏の薬膳	夏の特徴、養生法、五行説とは？ ※夏は「暑」、そして五臓の「心」の季節。 ※身体の余分な熱を取り、食材から水分を補う。	★コングクス風そうめん ★ナスとピーマンの炒め物 ★白玉フルーツポンチ
8月夏バテの薬膳	夏の終わりの養生について ※夏の疲れをそのままにしておくと、秋・冬に体調を崩しやすい。気血水を補う。	★チキンソテー ★ラタトゥイユ ★コーンライス ★ココナッツゼンざい

9月更年期の薬膳	中医学から見た「更年期」とは？陰陽とは？ ※更年期障害とは陰陽のバランスが崩れることによって起こる不調。 ※一般的に多いといわれるホットフラッシュなど「のぼせ・ほてり」について学ぶ。	★豆腐ステーキ～オクラソース～ ★にんじんしりしり ★かぼちゃポタージュ ★フルーツ生クレープ
10月秋の薬膳	秋の特徴、養生法、五行説とは？ ※秋は「燥」、そして五臓の「肺」の季節。 ※身体を潤す。咳止めなど。「肺」を補う。	★豚肉とキノコのミルク煮 ★スパニッシュオムレツ ★グリーンサラダ ★白木耳シロップ煮
11月冬の薬膳	冬の特徴、養生法、五行説とは？ ※冬は「寒」、そして五臓の「腎」の季節。 ※身体を温め、「腎」を補う。	★エビとニラのチヂミ ★黒米ご飯 ★鮭の味噌汁 ★黒ごま汁粉
12月冷えの薬膳	風邪の時の薬膳は？ ※冷えの原因にもタイプがある。 ※タイプ別のオススメ食材と調理法を学ぶ。	★タンドリーチキン ★ターメリックライス ★温野菜サラダ ★黒糖胡桃