

【薬膳料理教室 2026年 レッスンス内容】

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月気虚	<p>薬膳とは？气血水とは？</p> <p>※薬膳とは季節・体質・体調などに合わせた食材を選び、調理する膳のこと。</p> <p>※气血水とは、人の身体を構成するものでバランスが大事。</p>	★鱈の酒蒸し ★根菜キンピラ ★長芋炊き込みご飯 ★ブロッコリーの味噌汁
2月集中力・健忘	<p>血の働きとは？</p> <p>※「血」にはさまざまな働きがある。 健忘、眼精疲労、美肌など</p>	★牛肉バルサミコ酢炒め ★ほうれん草のおから和え ★人参ポタージュ ★たまごプリン
3月デトックス	<p>中医学の観点からみたデトックスとは？</p> <p>※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。</p>	★菜の花とアサリのパスタ ★キャベツと卵のスープ ★海藻サラダ ★マchedニア
4月春の薬膳	<p>春の特徴、養生法、五行説とは？</p> <p>※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。</p>	★豚ニラ玉 ★海苔スープ ★小松菜白和え ★いちごヨーグルトプリン
5月梅雨の薬膳	<p>梅雨の特徴、養生法、五行説とは？</p> <p>※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。</p>	★蒸し鶏～胡麻味噌ソース～ ★はと麦ご飯 ★ジャガイモと豆のサラダ ★豆乳スープ
6月むくみの薬膳	<p>中医学から見た「むくみ」の原因とは？</p> <p>※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。</p>	★椎茸つくね ★生姜ご飯 ★インゲン胡麻和え ★もやしと厚揚げの味噌汁
7月夏の薬膳	<p>夏の特徴、養生法、五行説とは？</p> <p>※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。</p>	★豚しゃぶサラダ ★豆腐冷や汁 ★麦ご飯 ★バナナココナッツミルク
8月不眠の薬膳	<p>不眠について</p> <p>※不眠の原因は「血不足」や「心機能の低下」など。オススメ食材と調理法を学ぶ。</p>	★厚揚げそぼろあん ★レタスとトマトの卵炒め ★蓮の実ご飯 ★とうもろこしミルク味噌スープ

9月更年期の薬膳	<p>中医学から見た「更年期」とは？陰陽とは？</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>	<p>★鶏肉と黒木耳の中華炒め</p> <p>★ひじきと豆のサラダ</p> <p>★ミネストローネ</p> <p>★枝豆ご飯</p>
10月秋の薬膳	<p>秋の特徴、養生法、五行説とは？</p> <p>※秋は「燥」、そして五臓の「肺」の季節。</p> <p>※身体を潤す。咳止めなど。「肺」を補う。</p>	<p>★梨の豚肉巻き</p> <p>★小松菜の松の実和え</p> <p>★蓮根味噌汁</p> <p>★杏仁ヨーグルト白木耳入り</p>
11月冬の薬膳	<p>冬の特徴、養生法、五行説とは？</p> <p>※冬は「寒」、そして五臓の「腎」の季節。</p> <p>※身体を温め、「腎」を補う。</p>	<p>★鮭とピーマンの焼き漬け</p> <p>★黒米ご飯</p> <p>★かばちゃの黒ゴマ味噌汁</p> <p>★ブロッコリーと人参のおかか和え</p>
12月冷えの薬膳	<p>風邪の時の薬膳は？</p> <p>※冷えの原因にもタイプがある。</p> <p>※タイプ別のオススメ食材と調理法を学ぶ。</p>	<p>★えびカレー</p> <p>★ターメリックライス</p> <p>★カボチャサラダ</p> <p>★黒ゴマ甘酒</p>