

## 🌿【薬膳料理教室 2026 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月気虚	<p>薬膳とは？気血水とは？</p> <p>※薬膳とは季節・体質・体調などに合わせた食材を選び、調理する膳食のこと。</p> <p>※気血水とは、人の身体を構成するものでバランスが大事。</p>	<p>★鱈の酒蒸し</p> <p>★根菜キンピラ</p> <p>★長芋炊き込みご飯</p> <p>★ブロッコリーの味噌汁</p>
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。</p> <p>健忘、眼精疲労、美肌など</p>	<p>★牛肉バルサミコ酢炒め</p> <p>★ほうれん草のおから和え</p> <p>★人参ポタージュ</p> <p>★たまごプリン</p>
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>	<p>★菜の花とアサリのパスタ</p> <p>★キャベツと卵のスープ</p> <p>★海藻サラダ</p> <p>★マチェドニア</p>
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。</p> <p>※巡りを良くして、「肝」を補う食材を選んで調理する。</p>	<p>★豚ニラ玉</p> <p>★海苔スープ</p> <p>★小松菜白和え</p> <p>★いちごヨーグルトプリン</p>
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。</p> <p>※消化機能を整え、身体の水分代謝機能を補う。</p>	<p>★蒸し鶏～胡麻味噌ソース～</p> <p>★はと麦ご飯</p> <p>★ジャガイモと豆のサラダ</p> <p>★豆乳スープ</p>
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。</p> <p>※タイプ別のオススメ食材と調理法を学ぶ。</p>	<p>★椎茸つくね</p> <p>★生姜ご飯</p> <p>★インゲン胡麻和え</p> <p>★もやしと厚揚げの味噌汁</p>
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。</p> <p>※身体の余分な熱を取り、食材から水分を補う。</p>	<p>★豚しゃぶサラダ</p> <p>★豆腐冷や汁</p> <p>★麦ご飯</p> <p>★バナナココナッツミルク</p>
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>	<p>★厚揚げそぼろあん</p> <p>★レタスとトマトの卵炒め</p> <p>★蓮の実ご飯</p> <p>★とうもろこしミルク味噌スープ</p>

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>★かぼ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>