



わたしの一冊・わたしの一本

ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖

櫻井大典 著 ナツメ社 / 2019.11 発行

すい しゃ 推せん者	ふぞく 北里大学薬学部附属薬用植物園	じゆんきやうじゆ 准教授	こだいらえいいち 古平栄一 先生
おすすめ	おためし	お気に入り	対象：小学4年生以上
たんとう 古平先生が担当した さがまちカレッジ	くすりの玉手箱～漢方薬のひみつ～（2019年7月）		

お子さんと保護者ととともに学び、暑い夏を乗り切る健康作りに役立てばと思います、選びました。

毎日の生活の中で食卓にのぼる、ごく普通の野菜や魚やお肉を季節ごとの食養生ができるレシピとして分かりやすく解説されています。もちろん、その中にはナツメ（生薬名：タイソウ「大棗」）やゆり根（生薬名：ビャクゴウ「百合」）、クコの実（生薬名：クコシ「枸杞子」）など、漢方薬の原料にも用いられることがある本格的な食材も登場したりします。書籍の帯には、「体をいたわるゆる～い養生、身近な食材の効果的な食べ方がわかる！」ともあります。

ぜひ、食生活を通した学びと健康作りの実践に役立ててもらえればと思います。

おすすめ：先生が担当した講座に関する勉強ができる作品

おためし：新しいことを勉強する良いきっかけになる作品

お気に入り：先生の好きなことに関する作品や、先生の心に残る作品