



わたしの一冊・わたしの一本

漢方キッチン ムリなく、しぜんに、いいカラダ

坂口珠未 著 あしざき書房 / 2010.12 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
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、選びました。

筆者は文部科学省の国費留学生として北京中医薬大学にて中医学を学んでこられた経験を活かし、帰国後は薬膳料理研究家の草分けとしてご活躍されています。私も、実際に教室に参加して漢方の考え方やレシピを楽しく教わりました。陰陽五行（注）に基づいて「漢方キッチン」の考え方が分かりやすく解説されており、それに続いて季節のレシピのみならず、「気虚」、「血虚」などの体質別の薬膳や「気滞」、「風邪」、「瘀血」などの症状別の薬膳も紹介されています。

ぜひ、食生活を通じ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。

注：古代中国の説で、五つの元素。人間の生活に必要な五つの材料。（岩波国語辞典より）

※新たなレシピと改訂を加えた「新版漢方キッチンムリなく、しぜんに、いいカラダ」（2017年5月）も発行されています。

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