

《企画書》

提出者 遠藤聖子

【タイトル】 四季の薬膳—自然と調和する心と体の絆レシピ

【概要】

人生 100 年時代を迎え、健康寿命を延ばすことの重要性がますます高まっています。

本企画「四季の薬膳」は、中医学の「治未病」の考えを土台に、四季折々の自然の恵みを活かしながら、心と体のつながり「絆」を深めるお手伝いできればと思っています。

私たちの体と心は、自然とともに生きています。そのつながりを大切にし、薬膳を通じて日々の食生活に役立つ気づきとレシピをお届けします。そして、年を重ねるごとにさらに元気で心豊かな時間を見つけるきっかけとなり、たのしく！健康へと導くお手伝いができることを願っております。

【想定するターゲット】

- ① 20～70代 男女
- ② 食生活において悩む人
- ③ 薬膳、自然の恵みに興味がある人
- ④ 少しでも老化を遅めたい人（若返りたい人）
- ⑤ 体質体調を改善したい人
- ⑥ 自分にあった食生活を取り入れたい人

【構成案】

薬膳の基本知識を丁寧に解説し、各季節の特徴や体調管理に焦点を当て、簡単で実践的なレシピをご提案します。

はじめに

- ・薬膳とは何か
- ・四季と体の関係

薬膳の基本知識

- ・陰陽論
- ・五行説（五味五性）
- ・気血水

第1章：春の薬膳 新たな始まりと再生

1. 春の特徴と体調管理
 - 春の気候と身体への影響
 - 春に注意すべき症状
2. 春の薬膳レシピ
 - 生炒墨魚（甲いかの塩炒め）
 - 珍珠丸子（もち米蒸し団子）
 - そら豆とひじきのペペロンチーノ
 - ミントティー
 - 菊花茶

第2章：夏の薬膳 清涼と活力

1. 夏の特徴と体調管理
 - 夏の気候と身体への影響
 - 夏に注意すべき症状
2. 夏の薬膳レシピ
 - 蒜泥白肉（ゆで豚のにんにくソース）
 - 肉みそのレタス包み
 - ロコモコ風薬膳そうめん
 - 夏野菜と豚肉の生姜焼き
 - 五行かきあげ

第3章：秋の薬膳 収穫と滋養

1. 秋の特徴と体調管理
 - 秋の気候と身体への影響
 - 秋に注意すべき症状
2. 秋の薬膳レシピ
 - れんこんとひじきご飯
 - 鶏肉の幽庵焼き
 - 鶏手羽と大根のみそスープ
 - ほうじ茶ミルクティー

第4章：冬の薬膳 温めと補養

1. 冬の特徴と体調管理
 - 冬の気候と身体への影響
 - 冬に注意すべき症状
2. 冬の薬膳レシピ
 - 春菊と厚揚げのごまたっぷりサラダ
 - ニラ玉
 - 八宝菜
 - バラの紅茶
 - ほうじ茶ミルクティー

【サンプル原稿】

・薬膳とは何か

中国では古くから「食」が重要視されてきました。宮廷時代には、皇帝や夫人の健康を守るために「食医」という専門家が存在し、彼らは内科医や外科医よりも高い地位にありました。食医は皇帝や夫人の体調を「食事」を通じて管理し、治療していたのです。

「食べること」は心と体をつなぐ、最も大切な医療だったのです。

薬膳の基本に「食薬同源」という考え方があります。これは「食べ物と薬は同じ源から生まれている」という意味で、私たちが普段食べている食材にも薬のような力がある、ということを表しています。この考え方に基づいて作られる薬膳は、免疫力を高めたり、疲れを癒やしたり、消化を助けたりと、体への働きかけはもろんのこと、心にも優しい効果をもたらします。

また、薬膳では体の中の「陰」と「陽」のバランスを整えることがとても大切です。「気」「血」「水」の流れを良くし内臓が元気に働くようにサポートすることで、体全体の調子を整えることができます。薬膳は、毎日の食事で体と心の健康を支えるための、やさしい知恵が詰まった食文化なのです。

・四季と体の関係

中医学には「天人合一」という考え方があります。これは、人間が自然と調和して生きることを大切にする思想で、私たちの体や心が自然のリズムと密接につながっていることを示します。四季の移り変わりは、私たちの健康や気持ちにも大きな影響を与えます。そのため、薬膳では季節に合った旬の食材を取り入れることもとても大切です。

たとえば、春は草木が芽吹き、エネルギーが外に向かって広がる季節です。この時期は、体の巡りを良くしながら「肝」を養う食材がおすすめです。春キャベツや菜の花、蔦のとう、新玉ねぎなど、春ならではの野菜を使った料理は、冬の間に溜まった体内の毒素を排出し、滞りがちな気の巡りを整えます。

本書では、栄養素だけでは計れない心や感情（五情）に届く薬膳の知恵を掘り下げ、季節ごとの食材を取り入れ、実践しやすいレシピをご紹介します。

自然との深い絆を感じながら食事をいただく。

さらに感謝と幸せが舞い込むのではないのでしょうか



血を補い、
新陳代謝をうながす

甲イカの塩炒め

作り方

- 1 イカを処理し、薄切りする。
- 2 ボウルに卵白・酒・片栗粉・塩・胡椒を入れ合わせた後、イカを入れ、最後に油を加えておく。
- 3 アスパラガス5cm、赤ピーマンは乱切りにし、戻したさくらげは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- 4 沸騰した湯に油を入れて、③を軽く下湯でして取り出し、イカも軽く火を通す。
- 5 フライパンに大1の葱油を入れ、野菜を軽く炒めたら、合わせ調味料を入れて、イカと一緒に一気に炒める。



材料 (4人分)

甲いか……………2枚	(合わせ調味料A)	(いかの下味つけ)
アスパラガス……………4本	塩小……………1/2	卵白
赤ピーマン……………1個	胡椒……………少々	1/2 個分 (なしでもOK)
さくらげ……………1/3 カップ	砂糖……………小1/2	酒……………小さじ1
ねぎ……………少々	葱……………大さじ1	片栗粉……………大さじ1
生姜……………少々	スープ……………大3	塩・胡椒……………少々

四季の薬膳

ワンポイント薬膳

アスパラガス

新陳代謝を高め、元気を補う。体

余分な脂肪をとり、むくみを予防

イカ

五臓の肝の血を補う。月経不調など

婦人科のトラブルを改善。妊娠や

血圧など生活習慣病の予防

パプリカ

五臓の肝の働きを良くし、気の運行

をよくなる。インフルエンザなどの流行

を予防させる。赤パプリカはシ

などの薬効にも高い。

腸を動かす。

消化し、エネルギーを高めます。

を補うので、貧血予防にも

以上になります。優しさに満ちた本になることを願っております。
どうぞよろしくお願い申し上げます。