

薬膳は「食材を選ぶ」ことです。薬草を煎じたり、特別な料理を作ったりする必要はありません。漢方薬に含まれる生薬を使つた料理や薬膳の一つですが、作用が強くて反応を崩すこともありますので、専門家のアドバイスのもと使用してください。
私は外食が多いので、自分の体調を考えて食材を選んでいます。仕事で遅くなり、コンビニしか開いていないときでも、疲れたから『鮭のおにぎり』にしよう、体がむくんでいるから『昆布のおにぎり』にしようなど選びます。

薬膳は食材を「選ぶ」こと

を間違つて冷やしてしまうと、リカバーするのが大変だからです。逆に冷やすのは早いので、間違つて温めてもすぐリカバーできます。わかりやすい例をあげると、足や腰が痛いとき、さすつてみて心地よく感じるなら、冷えが原因。なので温めます。逆に風呂に入つてキズキと痛むなら、冷した方が良い」といがわかりります。

2つ目は「緊張しているかどうか」です。体が緊張すると、呼吸が浅くなり、いろいろなところが乱れていきます。そのようなときは、ゆっくり息を吸つて吐くだけで改善します。また、好きな香りを嗅ぐことも緊張をほぐし、心を静める効果があります。

今回は漢方医学（バランス医学）に詳しい池田哲子氏をお招きし、体調の優れないときに、その状況に応じた食材を選択することで、体のバランスを整える「薬膳」についてお話をいただきました。

みなと秋季セミナー のりこ 池田哲子氏 講演会

バランスごはん

■のプロファイル

- 式会社 咳美堂 代表取締役、全日本薬膳食医情報協会 理事
「漢方」「薬膳」との出会いにより、原因不明の病気を克服した自身の体験から、これらを体系的に学び、国際薬膳調理師の資格を取得。
漢方薬店「咳美堂漢方薬房」と漢方・薬膳スクール「健膳美食サロン」を経営し、「笑顔の花を美しく咲かせる」をモットーに、漢方カウンセラー講師として、漢方医学の有用性の啓蒙、普及活動に尽力。
心地からうらぎの養成まで、年間3千回講義を行い、認定試験合格者は延べ600名を超える。
海道から漢島まで、全国から漢方・薬膳を学びに来る受講生多数。

「薬では治らない」「手術はできない」と同じこと

を言わされました。

一生この病気につきあっていかねばならないのかと懼がけていたときには、漢方薬で子宮内膜症が治る。という記事をインターネットで見つけました。早速、そのクリニックの先生のもとを尋ねました。早速、そのクリニックの先生のもとを尋ねました。

漢方医学（バランス医学）との出会い
私は高校生の頃から病気がちで、20代になつてからも、胃炎、めまい、原因不明の発熱などあり

ブチ不調を改善する薬膳

に薬膳スクールを始めました。そして、3年前に

とあらゆる病気になり、32歳のときに子宮内膜癌で治療をしました。つらい痛みを何とかしようと思ふが何とか軽減する手術を何軒か回りましたが、どの医者からも「薬では治らない」「手術はできない」と同じことを言わされました。

一生この病気とつきあっていかねばならないのかと諦めかけていたときには、漢方薬で子宮内膜癌が治る。という記事をインターネットで見つけました。早速、そのクリニックの先生のもとを尋ねました。先生は「少し症状が重いけど3年で治る」と言われ、漢方薬を処方してくださいました。処方された漢方薬を煎じたところ、変なにおいがして、ものすごく効きました。これを毎日3年間も飲まなくてはならないのかと暗い気持ちにならなかったのですが、またもインターネットで漢方薬スクールがあることを知り、漢方薬の勉強を始めました。西洋医学とは全く違う漢方医学の考え方ですがともに新鮮でしたし、長年悩まされた症状が漢方薬で絶対に治るという確信を持ちました。

漢方薬を飲み始めたある日、友人から「元気そうだね」と言われました。相変わらずお腹の痛みは続いていたのですが、物事を前向きに考えられるようになり表情が明るくなっていたようです。

不調の原因を見極める。ポイント一

1つ目は、「寒い」「熱い」に着目して、不調の原因を考えることです。どちらかわからない場合は、まず温めて様子を見ます。冷えている人

講演資料より抜粋	
元気をつけたい	米、さつまいも、じゃがいも かぼちゃ、ぎんなん、アボガド えび、牛肉、鶏肉、豚肉 酒粕
ストレスから くる緊張を 緩めたい	セロリ、玉ねぎ、ピーマン 大根（生）、そば、すだち グレープフルーツ、ジャスミン ティー
心・脳を 健全にしたい 肌、髪に 潤いがほしい	黒豆、黒ごま、黒きくらげ アーモンド、カシューなッツ アサリ、しじみ、かき、まぐろ 牛肉
血のめぐりを 良くしたい	黒米、黒砂糖、納豆、おくら 玉ねぎ、なす、にら、いわし 鮭、さんま、牛肉、酢
むくみを スッキリ させたい	はとむぎ茶、緑豆春雨、緑豆 もやし、黒豆、がうり、冬瓜 きゅうり、白菜、豆腐、昆布、わかめ

むくみをスッキリさせたいときは、利尿作用のある食材を選びます。はともぎ茶、緑豆からついた春雨、緑豆もやしが効果です。ただし、少し体を冷やしてしまうので、冷えが気になる方は、ショウガといっしょに食べてください。にがうり冬瓜、きめうりなど「うり」という文字がつく食材もお勧めです。

寒いときは、ショウガで体を温めるのが利番です。すりおろしたショウガは、カットと体を温めて発汗させる短期型なので、かぜのひき始めに最適です。じっくりお腹を温めたいときは、ショウガに火を通すようにしてください。

食材を選ぶ「薬膳」で体が整い、心が元気になると、笑顔が増えます。私の夢は、一人でも多くの人がこの薬膳のことを知り、笑顔のあふれる世間にすることです。

この講演会は、平成28年1月7日（月）に、みなと銀行
文化振興財団と弊財団の主催にて開催したもので、文責
はすべて弊財団にあります。

薬の副作用をとく。今の港アリス石を用意しておいた。