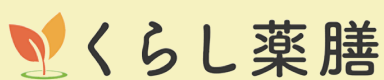


イソロピ^oア

A top-down view of a wooden cutting board with various fresh vegetables including tomatoes, bell peppers, onions, and lettuce. A person's hands are shown slicing an avocado on the board. A small bowl of oil and a bunch of basil are also visible.



ウェブショップ人気商品のご案内

くらし薬膳は、特別な薬膳ではなく、日々の暮らしの中に根付いたもので、いつもの食事で気軽に取り入れることができます。くらし薬膳ウェブショップでは、いつもの食事、いつものライフワークに手軽にくらし薬膳を取り入れられる商品を取り揃えています。ぜひご利用ください。



TWISTEA PLUS

2in1 ティーボトル
(VTW-50-C) クリーム

ポットとタンブラーがひとつになった人気のTWISTEAが大きくって、新登場。フィルター容量と抽出穴が大きくなったことで、茶葉が開きやすくなり、よりおいしく抽出できるようになりました。

茶葉と抽出されたお茶をセパレート。
お好みの濃さをキープできます。



人気商品

薬膳茶シリーズ（全10種類）※在庫無くなり次第お取り扱い終了！

「薬膳茶の説明」と「薬膳茶ドリンクの楽しみ方」のうれしいレシピ付き。専用ボトルと一緒にどうぞ。

その他、菊花（キッカ／KIKKA）・桂皮（ケイヒ／KEIHI）・南蛮毛〔トウモロコシの髭〕（なんばんげ／NANBANGE）・荷葉〔蓮の葉〕（かよう／KAYOU）などをお取り扱いしております。ぜひ、お気に入りのお茶を見つけて、色々な組み合わせで楽しんでみてください。

薄荷 ハッカ/HAKKA

夏風邪や赤目、ストレスを感じる時に



玫瑰花 マイカイカ/MAIKAIKA

イライラする時、生理不順が気になる時に



棗 ナツメ/NATSUME

筋肉の緊張や神経過敏、咳や体の痛みが
気になる時に



茉莉花 ジャスミン/JASMINE

夏リラクゼーションしたい時に



普洱茶 プーアル茶/PU'ER TEA

おなかの張り気になるときに



枸杞子 クコ/KUKO

視力の低下や眩暈、腰や下肢の倦怠感が
気になる時に



くらし薬膳 SNSでお得な情報をGET

レシピやコラム、セミナーのご案内などくらし薬膳の最新情報をお届けします♪



ウェブショップ



<https://kurayaku.thebase.in/>

公式HP



<https://kurashi-yakuzen.jp/>

CONTENTS

薬膳の可能性

王の食卓から、わたしたちの台所へー薬膳の昔と今

JKA主任講師 竹田 あやこ 02

旬が教えてくれる、からだ想いの薬膳レシピ

JKA美容薬膳講師 松本 誉子 04

ペットと日常

ペットと一緒に薬膳ライフ

JKA特別講師 武内 実花 06

JKA加盟教室登録のご案内 09

食と健康

「移動式子ども食堂」

半農半理学療法士 ビオ農縁代表 田端 大輝 10

INFORMATION 12

HPリニューアルのお知らせ 13

弁証シート解説 誌上講座 14

くらし薬膳弁証講座のご案内 18

JKAセミナー 20

試験要項 22

加盟校一覧 23

薬膳レシピ

お家ごはんも外食も「らくプチ薬膳」でらくらく食養生

JKA主任講師 竹田あやこ 24

連載小説

クロエ荘のまかない薬膳

寒竹 泉美・竹田 あやこ 28



P.14 弁証シート解説誌上講座



P.21 薬膳コーラセミナー



P.28 連載小説



王の食卓から、わたしたちの台所へ — 薬膳の昔と今

JKA主任講師 竹田 あやこ

こんにちは。日本くらし薬膳協会 主任講師の竹田あやこです。今回のコラムでは「薬膳の昔と今」をテーマに、その背景や現代とのつながりについて考えました。長い歴史の中で、薬膳は時代とともに形を変えながら受け継がれています。どの時代にも食事を通じて健康を支える『食養生』としての薬膳の姿がありました。

🍵 3000年前から続く 「療養食」としての薬膳

中国の長い歴史をひもとくと、中医学の基礎ができあがる前から食事の大切さが認識されていました。約3000年前には、皇帝など地位の高い人の食事を管理する「食医(しょくい)」という専門職があったのです。中国最古の医学書といわれる「黄帝内経(こうていだいけい)」を経て、生薬や食材の研究も進み、漢方や薬膳の体系も整っていきました。約500年前に書かれた薬学書「本草綱目(ほんぞうこうもく)」には、食材と生薬を用いて病気を治療する方法が記されています。この時代には、生薬と食材を組み合わせた『療養食』としての薬膳が、皇帝の健康を支えるために発展し、それが徐々に庶民にも広まっていくのです。

🍵 飽食の現代では 「健康食」としての薬膳

食べ物が豊富にある現代では、薬膳は以前よりもぐっと身近になり、日々の暮らしに寄り添う実用的なものになりました。特にここ十数年で、薬膳のイメージはずいぶん変わったように思います。生薬を用いた「特別な

料理」から、地元の食材を使った「体にやさしい料理」へと変化し、免疫力や自然治癒力を高める、体調を整えるなど、『健康食』としての役割が大きくなってきているように感じます。また、現代の薬膳では「何を食べるか」だけでなく、「何を食べないか」を考えることも重要です。

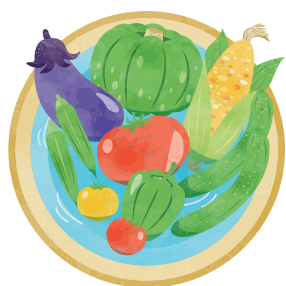


🍵 地産地消と薬膳のつながり

薬膳には、「身土不二(じんどふじ)」という考え方があります。これはその土地で採れる旬のものを食べることで、その土地の環境に合った体づくりができるという考え方で、現代の「地産地消」の考え方にも通じています。保存や流通の技術が進歩した現代では、遠くの食材も簡単に手に入りますが、その一方で地元の旬の食材に触れる機会は減り、食事から季節を感じにくくなっています。薬膳が以前よりも身近になったことで、私が住む兵庫県の田舎町にも、最近は薬膳を掲げる飲食店が増えました。中には地元のお野菜を使った料理が評判となり、予約が取れないほど人気のお店も。生産者と消費者をつなぐ役割として、薬膳が活かされていることは、とても嬉しいです。

🍴 自分らしく生きるための ツールとしての薬膳

一方、農薬や添加物、遺伝子の組み換えなど、現代の「食の安全」について気になる声も少なくありません。薬膳を学ぶ中で「種なしの食物は腎の精を損なうのでは」と心配する人もいます。種＝生命の源と捉える薬膳の視点からすると、なるほどと思わされる考え方です。様々な選択肢がある現代は、自分がどうありたいかが問われる時代でもあります。薬膳の知識は、自分らしい生き方や、自分や家族のための選択を助けるツールにもなり得るのではないのでしょうか。



薬膳は中医学の「栄養学」ともいえる存在です。西洋医学と中医学、どちらが正しいということではなく、それぞれの強みを活かし合いながら、人々の健康に寄り添っていけることが理想だと感じています。これからは西洋と東洋、両方の視点を取り入れた「総合栄養学」としての薬膳が求められていく時代になるかもしれませんね。



JKA主任講師 竹田 あやこ

Ayako Takeda

くらし薬膳料理研究家／国際薬膳調理師／整体師／JREC認定リフレクソロジスト／
食品衛生責任者／なちゅらる整体院オーナーセラピスト

高校卒業後、沖縄で8年間、その後ニュージーランドやオーストラリアなどでの暮らしを経験。帰国後、「心と体のトータルケアを」という想いから整体、アロマセラピー、そして薬膳を学び、中国政府認可組織である中華中医薬学会認定の「国際薬膳調理師」を取得。整体院運営とともに、薬膳師としてセミナー講師、薬膳コラムの執筆、薬膳メニューの開発などを手掛け、薬膳の普及と発展のため多岐にわたり活動している。



旬が教えてくれる、 からだ想いの薬膳レシピ

JKA美容薬膳講師 松本 誉子

夏の日差しがまぶしくなるこの時期、食欲が落ちたり、体が重だるく感じたりすることはありませんか？そんなときは、体からの小さなサインに耳を傾け、「旬の食材」の力を借りてみるのがおすすめです。薬膳には「天人合一（てんじんごういつ）」という考え方があります。これは、私たちの体も自然の一部であり、季節の移ろいとともに変化していくものだという考えです。

今の体調や体からのサインを受けとめ、必要な効能をもつ食材を選んで取り入れることが、次の季節を健やかに迎えるための大切な準備になります。季節の恵みを毎日の食卓に少しずつ取り入れていくこと。それが、もっとも自然でやさしい薬膳のかたちなのかもしれません。

夏は、強い日差しと高温によって大量に汗をかき、“気”や“津液（体の潤い）”が消耗しやすい季節です。さらに、冷たい飲み物や冷房の影響で体の内側が冷えやすく、とくに「脾胃（ひい）」（消化器系）の働きが弱まりがちになります。薬膳では「脾は後天の本」とされ、食べたものをエネルギーに変える大切な臓器と考えられています。夏のうちに脾胃を整えておくと、秋に向けて体調を崩しにくくなるとされます。夏が終わっても「なんと

なくだるい」「胃もたれしやすい」といった不調がある場合、それはバランスが乱れているサインかもしれません。



また、秋になると空気が乾燥しはじめ、「肺」に負担がかかりやすくなります。薬膳では「肺は燥を嫌う」とされており、潤いを保つことが秋の養生のポイントです。つまり、夏から秋にかけては、「気を補い、潤し、巡らせる」ことを意識した食材選びが大切になります。

たとえば、麴甘酒は“飲む点滴”とも呼ばれ、疲労回復を助けながら胃腸にもやさしい発酵飲料です。麴の自然な甘さは体に負担をかけず、気を補いながら体を潤してくれます。冬瓜は、体にこもった熱や湿気を取り除く作用があり、夏バテや食欲不振の時期にぴったりです。夏の終わりから秋にかけては、さつまいもや山芋などのイモ類を少しずつ取り入れることで、体をしっかり支える“補う力”が整っていきます。そして、空気の乾燥を感じてきたら、いちじくや梨、白きくらげなど、肺を潤す食材を積極的に取り入れてみましょう。なかでも白きくらげは「天然の美容食」とも呼ばれ、潤肺・美肌・便秘改善など多彩な効能が期待される優れた食材です。



＼夏バテ対策に／

麴甘酒の白玉しるこ

【からだ潤す簡単甘酒汁粉】（2人分）

- 麴甘酒（飲むタイプ）…………… 200ml
- 小豆餡…………… 50g

【白玉団子】

- 白玉粉…………… 50g
- 麴甘酒（飲むタイプ）…………… 50ml



【作り方】

- ① 白玉粉をボウルに入れて、甘酒40mlを用意し、甘酒を少し残して生地をこねていきます。
こねてみて、まだ生地がボロボロする場合は残りの甘酒を少量ずつ足し、それでも足りない場合には、水を少量ずつ追加し耳たぶくらいの固さに練ります。
- ② ①を棒状に伸ばし、14等分に分けて丸めます。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、丸めた白玉を入れ茹でます。3分ほど茹でて、すべての白玉が浮いてきてから、さらに1分茹でて、冷水に取ります。
- ④ 器に甘酒と小豆餡を入れ混ぜ合わせ、茹でた白玉とお好みで梨やイチジク等のフルーツと一緒に盛り付けて出来上がりです。

季節の変わり目は、社会的にも行事が多く、何かと時間に追われがちです。特に忙しい日々を過ごしていると、体からのサインを聞き逃し、気づいたときには症状が重くなっていた…ということも少なくありません。「ちょっと疲れてるかな?」「なんとなく重いかな?」その感覚は、体からの大切なサインです。そんなときは、

今の自分に合った食材を選び、ていねいに味わうことで、体は少しずつ整っていきます。薬膳の知恵は、難しいことではなく、毎日の食事に旬の食材を取り入れることから始まります。ご自身の体をいたわる季節の恵を取り入れてみてください。



JKA美容薬膳講師 松本 誉子

Takako Matsumoto

中医薬膳師/中医薬膳茶師/みそソムリエ/点心アート(r)認定講師/福祉コーディネーター/NPOファミリーファーストジャパン事務局長/日本中医食養学会会員/日本睡眠教育機構会員/食品衛生責任者/発酵料理士協会特別講師
料理教室ドードーの空キッチン主幹
国立北京中医薬大学 薬膳科 卒業

〈プロフィール〉

結婚後、夫の転勤に伴いNY生活を5年経験し、帰国後は化粧品会社研究室にて臨床試験データの解析業務を担当。一念発起して中医薬膳学を学び現在は「心と体のバランス改善」をテーマとした薬膳料理レシピの開発、コラムの掲載、お料理教室を運営。2021年よりNPO法人FamilyFirstJapan事務局長も務め、日本の家族の為に尽力している。



ペットと一緒に薬膳ライフ

～シェアごはんのススメ Vol.2～

JKA特別講師 武内 実花

こんにちは！今回はペット薬膳の基本的な考え方やペットフードと手作り薬膳ごはんのメリット・デメリット等についてお話ししました。今回は、お家のワンちゃんやネコちゃんに薬膳ごはん作りを実践していく上で必要な事をお話ししようと思います。

年齢・体格の子達に同じ分量のごはんをあげたとしても、片方の子だけ太ってきたという事もあるのです。2～3週間を目安に体重・体型等をチェックし、食事の量や内容を調整しましょう。チェックポイントは、①背骨の突起、②肋骨、③ウエストのくびれの3つです。体を触って確認、目で見て状態を判断しましょう。

何をどのくらいあげたらいい？

私が飼い主さんからよく訊かれるのが、「何をどのくらいあげたら良いですか？」という質問です。薬膳を学んでいる皆さんはもうお分かりですね。“これさえあげて(食べて)いれば良い”というものはありません。何故なら個々で条件が異なるから。季節や気候などの環境、体質・体調に合わせて作る食事が薬膳です。まずは対象となるワンちゃん・ネコちゃんを取り巻く環境や今の体の状態を知ることが大切！人のように問診に答えてくれないので、その子の事をしっかり観察してみましょう。

食事の分量はどのくらい？

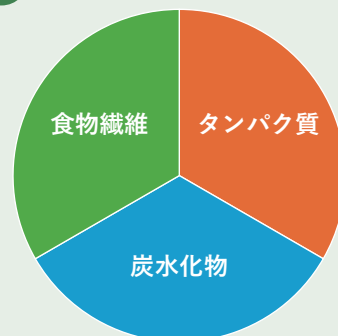
1回の食事量は、ワンちゃん・ネコちゃんの頭の「鉢」のサイズが目安になります。イラストのように耳の付根から一周した大きさ。これは胃袋の大きさと同じ位だと言われています。但し、消化吸収能力には個体差があるので、あくまで目安。同じ家で暮らしている同種、同年



1回の食事量 = 頭の「鉢」サイズ(水色の部分)

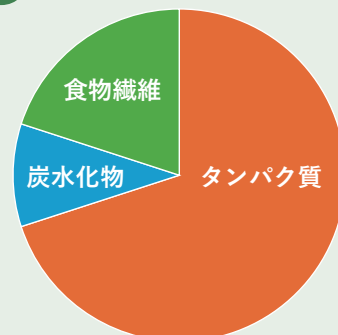
必要な栄養素の割合

犬の場合



■タンパク質：■炭水化物：■食物繊維
1：1：1

猫の場合



■タンパク質：■炭水化物：■食物繊維
7：1：2

種(人・犬・猫等)によって食性が異なる事で、必要な栄養素に違いが生じます。犬は“肉食寄りの雑食”で、人より多くのタンパク質が必要ですし、猫は“肉食が中心”の食事になり、更に多くのタンパク質を必要とします。栄養素は、大きく3つに分けて考えます。1つ目は肉や魚等の「タンパク質」、2つ目は穀類・芋類・豆類等の「炭水化物」、そして3つ目は野菜・キノコ・海藻等の「食物繊維」です。犬と猫に必要なこれら3つの割合を円グラフにしてみました。犬はタンパク質：炭水化物：食物繊維＝1：1：1、猫は7：1：2の割合を目安にしますが、これは重量ではなく見た目の割合、円グラフを真上から見たお皿だと考えると分かりやすいでしょう。ちなみに我が家では、メインとなるタンパク質からメニューを考えていきます。メインが決まったら、それに合わせる炭水化物と食物繊維を選び、全部で5～6種類の食材を使用しています。

🐾 ごはん作りの基本と注意点

一番大事なポイントは、犬や猫が食べられない食材を使用しない事。全てのNG食材について触れる事はできませんが、人にとって有益でも犬や猫には危険なものを知っておきましょう。また、食べられる食材でも魚の骨等は内臓を傷つけてしまう恐れがある為、要注意です。カロリー計算や味付けは不要ですが、野菜やキノコ等消化しにくいものは、みじん切りにして柔らかく煮る、すり下ろす、フードプロセッサーを活用するといった工夫をし、初めて食べるものは少量からスタートしましょう。更に、温度も重要な要素になります。加熱調理した

食材は冷ましてからあげるのが基本ですが、冷たいと消化吸収が上手くできなかったり、下痢やむくみの原因になる事もあるので、人肌程度の温かい状態であげるのがよいでしょう。犬や猫は匂いに敏感なので、温かいと香りがたち、食欲をそそるメリットもあります。

🐾 「シェアごはん」にトライしてみよう！

ごはん作りに必要な事や注意点が分かったところで、いざ実践！個々に合わせた食事が理想ですが、難しく考えすぎずに作ってみましょう。そこで、オススメなのが「シェアごはん」、自分達の食事を使う材料をシェアする方法です。一例として我が家のある夏の日のごはんをご紹介しますね。材料は豚肉、白米(炊いたもの)、赤パプリカ、トウモロコシ、キュウリ。旬の野菜を取り入れたレシピで作り方も簡単です！水とカットした野菜を入れた小鍋を火にかけて、野菜が柔らかくなったら、肉と白米を加えて火を通します。器に移し、刻んだキュウリをトッピングして完成です。ぜひ、トライしてみてくださいね。



今回は季節に合わせた薬膳ごはんのお話をしようと思います。どうぞ、お楽しみに！



JKA特別講師 武内 実花

Mika Takeuchi

ホリスティックケア・カウンセラー/ペット薬膳管理士/ペットマッサージセラピスト/ペット東洋医学アドバイザー/漢方養生指導士薬膳&漢茶マスター/野菜ソムリエ

〈プロフィール〉

動物が大好きで、色々な子達と暮らし、結婚後うさぎとの生活をきっかけにホリスティックケアに興味を持ち、資格を取得。その後一緒に暮らし始めた愛犬の病気を機に漢方、薬膳、マッサージ、東洋医学などを学び、資格を取得。「ペットと一緒に薬膳ごはん健康長寿！」をモットーに、シェアできる薬膳レシピの研究や講師業、カウンセリング等で活動中。



薬膳 Dining&Bar
銀座 しんのう

ABOUT

銀座しんのうについて

東銀座の裏路地にひっそりと佇む一軒家
オリジナルの薬酒を30種類以上と創作薬膳を取り揃え
女性を中心に幅広い年齢層に喜ばれております
皆さまの生活に、日常に、薬膳がもっと身近に楽しく
感じていただければ幸いです

LUNCH ～ランチ～

季節の薬膳茶と
オリジナル薬膳
ドレッシングの
サラダつき



DRINK ～ドリンク～

オリジナルの薬酒
三十種類以上と
ノンアルコールの
薬膳ドリンクも
ご用意しております



COURSE ～コース～

お得で楽しい
体質チェックと
体質薬酒セットの
コースがオススメ



DISH ～料理～

世界各国の料理を
薬膳にアレンジ
様々な料理で
薬膳を身近に
感じていただけます



MESSAGE ～シェフより～

銀座しんのうでは、薬膳の基本理念に基づき、オリジナル薬酒三十種類以上とさまざまな国の料理にアレンジを加えたメニューをご提供しています。美味しく楽しく薬膳をもっと身近に感じていただき、自分自身の健康管理の一環として日常に薬膳を取り入れ、健康的でバランスのとれた生活を目指しましょう。



オーナーシェフ / 三上康介 氏

1978年、岩手県生まれ。専門学校を卒業後、地元の老人保健施設に勤務。約10年にわたって経験を積む中、おいしくて体に嬉しい「薬膳」に出会う。本格的に薬膳を学ぶため、30歳を機に上京。薬膳の専門学校で学ぶ傍ら、さまざまなジャンルの飲食店で腕を磨く。2009年、北京で開催された「国際養生料理コンテスト」において最優秀料理人に選出され、日本人初の「世界美食薬膳名師」となる。

薬膳 Dining&Bar 銀座しんのう

<https://www.ginza-shinno.tokyo/>

【住 所】東京都中央区銀座 3-11-7 鶴見ビル 【TEL】 03-6264-3412

【交通手段】東京メトロ各線 銀座駅 徒歩5分／東京メトロ日比谷線 東銀座駅 徒歩3分

【営業時間】平日・土／ランチ 11:30 ～ 15:00 (L.O.14:30)／ディナー 17:00 ～ 23:00 (L.O.22:00)

【定 休 日】日曜日・祝日



くらし薬膳プランナー講座を開講できる！ ～ JKA加盟教室登録のご案内 ～

JKAには加盟教室制度があり、登録すると、ご自身の教室で「くらし薬膳プランナー養成講座」を開講できるようになります。

今度は指導者・講師として一緒に、くらし薬膳を多くの方にお伝えし、健康サポートをしていきませんか？

せっかくマネージャーライセンスまで取得したのに、資格をどう活かせばいいかわからない。周りの方の健康サポートをしたいけれど、何から始めればいいのか分からない。

そんな想いのある方は、ぜひ加盟教室登録をご検討ください。



- 登録資格 くらし薬膳マネージャー会員の方
- 登録料 33,000円(税込)
- 加盟教室年会費 なし

※登録料には、「加盟教室登録費」と「くらし薬膳指導者用プログラム費」が含まれます。

※【指導者用プログラム】には、以下2点が含まれています。

- ①WEB上でご覧いただける指導者用の講習映像
〈内容〉プランナー講座の目的とテキストの構成／指導のためのポイント／各テキストの目的／他
- ②指導者講習会の出席権利(1回分無料で参加できます)
〈内容〉年1回開催。指導者として必要な情報を共有したり、皆さんから出た悩みや質問をテーマに取り上げ、対応のヒントをお伝えするなど、講師活動のフォローアップをしていきます。

〈登録の流れ〉

JKA加盟教室登録ガイダンス参加(年3回開催) ※ガイダンスは無料

登録料のお振込み

登録書に必要事項をご記入の上、JKA事務局に提出

簡単な審査を行い登録完了

最終準備をして教室開校



★現在、【指導者用プログラム】単体のお申込みはお受けしておりません。2024年までに、プログラムをお申込みされている方で、加盟教室登録をご希望の方は、JKA事務局までお問い合わせください。

★JKA加盟教室登録を完了された方には、以下の内容にて運営支援をいたします。

- プランナー講座で使用するテキストの購入が可能。(教材準備の手間がかかりません)
 - 加盟教室情報をJKAホームページおよび会報誌に掲載し宣伝。
 - SNS、ホームページで、加盟教室にて主催されるイベントやセミナーの告知、活動状況などのご紹介。
 - 協会に講座受講希望のご連絡が入った場合、近隣の加盟教室をご紹介します。
 - イベントや講師依頼が入った場合は、優先してご紹介。
 - マスメディア等からの取材依頼に対し、必要に応じ宣伝を兼ねてご紹介。
- など

〈お問合せ〉

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル5F
TEL.03-6824-0961(受付時間 平日9:30～18:00)
Email: info@kurashi-yakuzen.net



日本くらし薬膳協会
Japan Kurashiyakuzen Association

「移動式子ども食堂」

半農半理療法士 ビオ農縁代表 田端 大輝

はじめに

「11.5%」

これは18歳未満の子どもの相対的貧困率の数字です。

季節や地域、国を問わず、たくさんの食べ物などが手に入り、様々な場面で豊かに見えるようになった日本ですが、現在9人に1人の子どもが貧困という社会問題を抱えています。

これを聞いて「自分には関係ない」と思う人もいるかもしれませんが、日々のわたしたちの行動や選択が、世の中で起きている多くの社会問題に繋がっているのです。

無関係な人はひとりもいません。一人ひとりが当事者となって一緒に問題解決のきっかけ作りをしていきませんか？



食事提供の際は、大人は500円、子ども達は集まった寄付金を「おむすび券」に交換し、その「おむすび券」を使って、おむすびとお味噌汁に交換できる仕組みにしました。

なぜ、“移動式”子ども食堂なのか？

現在の子ども食堂は調理する施設や提供場所などが、一定の場所に限られている場合が多いです。わたしも子ども食堂のボランティアをしていましたが、利用される方の多くは親子連れで、子ども食堂なのに子どもだけで利用している姿をあまり見かけません。その背景に「子ども食堂」という言葉が貧困の子どもを連想させる場合もあるかもしれませんし、子ども食堂が地域にあることも知らないこと、子ども食堂の場所は知っているが交通手段がないこと、子ども食堂で支払えるお金がない場合もあると思います。

移動式という形を取ることで“場所”という垣根を超えて、より多くの子ども達や地域とのつながり、自分たちの活動を通して身近な大人が「社会問題に気づくキッカケの一つ」として存在を認知してもらえればと思っています。

※今回は「移動式子ども食堂」とわかりやすくするために表記していますが、実際は「佐倉おむすび食堂」として活動していきます。

なにを、どのように提供するのか？

わたしは新規就農3年目、自然栽培（無農薬・無肥料）でお米を栽培しています。そのお米と自然塩、酸処理のしていないやさしい海苔を使った「おむすび」と地域の野菜などを使った「お味噌汁」を提供する予定です。

農業や食育を伝えたい

2025年の農家の平均年齢は約70歳で7割以上が70歳以上、農家の数は72万戸、2030年には40万戸まで減少すると予測されています。2025年の米農家の数は37.7万戸、2030年には10.7万戸になる予測です。2025年の人口が約1億2340万人なので、農家は人口の約0.6%、米農家は約0.3%と驚愕の数字となっています。農家1人当たりが200～300人の食を支えている現状です。

スーパーなどでは色や形の整った野菜がほとんどで、色や形が整っていないだけで市場に出回りません。今回はそういった規格外の野菜を積極的に使っていきます。色や形が整ってなくても美味しいこと、食べ物を大切にすること、フードロス問題を考えるキッカケにもなってほしいです。



どの農家がどういう想いで農産物を作っているかも紹介、たくさんの人が地域の農家と繋がり、直接農家から購入してほしいと考えます。食べる側もちろんですが、農家も誰が食べてくれているか、お互い顔が見える関係にしたいです。農作業は人手があると助かることも多く、これをキッカケに農業に興味・関心を持ってもらい、農業体験やボランティア、援農、最終的には未来の農家に繋げていきたいと考えます。

🌱 キッチンカー購入資金について

米農家はお米を作るのに最低2000万円はかかると言われています。ビオ農縁では中古の農機具を主にお米作りの機械・設備を整えている途中で、資金も農機具もまだまだ足りていません。

その中でキッチンカーを購入するのが難しいため、今回はクラウドファンディングという形で資金を集めさせていただきました。2024年12月末でクラウドファンディングは終了し、支援者約300名、支援総額は約300万円集まり、キッチンカーを購入することができました。キッチンカーの前後左右ともお米の存在がわかるようなデザインになりました。応援やシェア、ご支援いただいた方々には深く御礼申し上げます。



🌱 さいごに

現在、令和の米騒動や備蓄米、気候変動、農家の担い手不足、農家所得が非常に少ないなど様々な問題がありますが、わたしはこれからも大好きなお米作りを継続し、少しでも多くの必要とされている方に届けたいです。イベントも行っていますので、ビオ農縁のホームページを見ていただき、ぜひ田畑に来ていただきたいです。体験・経験しないと味わえないたくさんの感動がそこにはあります。心からお待ちしております。

佐倉市自然栽培ビオ農縁 ▶
<https://www.bionouen.life/>



★「薬膳コーラセミナー」オンデマンド配信申込み8/6まで受付中！（詳細P.21）

9人に1人が貧困という社会問題。無関係な人は1人もない。みんなが当事者だ。

お腹を空かせた子どもをゼロにしたい

【佐倉市の移動式子ども食堂】
自家栽培の自然米おむすびを無料で届けたい

POINT 1 食育
子どもたちが無料で安心・安全なおむすびとお味噌汁を食べられる。成長過程で食べ物とどう向き合うのかを伝えていく。

POINT 2 農業
地域の農家さん達の畑外のお野菜を活用。農家の収入と、やがていなくなる農業を未来につなげていく。

POINT 3 社会問題
身近にも子どもの貧困という社会問題があることを知ってもらい、同時にこのプロジェクトに携わることで解決に近づくことを実感してもらう。

クラウドファンディングに挑戦中！

応援期間 2024.10/11～12/31

現在ビオ農縁は、移動式子ども食堂プロジェクトに向けてクラウドファンディングをスタートしています。集まった資金は全てプロジェクト活動へ使用させていただきます。どうぞ応援の程よろしくお願ひ致します！

ビオ農縁代表 春和のぞみ 連絡先：070-3773-9800

プロジェクトは「ソーシャルグッドなクラウドファンディング For Good: さんに感謝中。」

プロジェクトの詳細はこちら

for Good! フォーグッド で検索

全学年学習者が2023年に発表した報告書より参照



佐倉市自然栽培ビオ農縁 代表 田端 大輝

Daiki Tabata

半農半理療士／東洋医学アドバイザー／くらし薬膳マネージャー／スポーツシェーフィッター

理療士から、農家に転身。

医療現場での疑問、子どもや自分自身の病氣から気づかされた食の大切さを伝えるため、無農薬・無化学肥料のお米や野菜を作る一方で、農体験やイベント出展、年間を通しての“田んぼが学校”というお米づくりグループを運営。

佐倉市オーガニックヴィレッジ宣言有機米実証農家として、学校給食に自然栽培米をお届け中。移動式子ども食堂プロジェクト「佐倉おむすび食堂」を通して、農業や食育の大切さを伝えている。



会員在籍と年会費振替のご案内

JKAの年会費(13,200円)は、毎年1回、会員登録時にご提出いただいた振替依頼書の口座より、指定した月(2月、6月、10月のいずれか1回)の6日(※6日が土日祝日の場合は、直近の翌平日)に自動振替させていただきます。(※会員登録時の書面、JKAの会員規約にて年会費振替のご案内をしております)

また、前年度以前の年会費未納がある方は、本年度分と合算した金額を自動振替させていただきますので、ご了承ください。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

※振替完了通知は行っておりません。

※2023年7月までに、くらし薬膳ライセンス認定試験を初めて受験合格し会員登録された方は、これまで通りJRECにて振替を代行し継続します。

※2024年7月までに、JKAとJREC両方のライセンス認定試験を受験合格し、両方に会員登録された方は、年会費は重複しません。JKAまたはJRECどちらか一方で振替を実施します。

※2024年8月以降の受験合格者は、JKAとJREC両方に会員登録された場合、各協会で年会費が発生します。

〈10月振替の皆さまへ〉

会員年会費振替日 2025年10月6日(月)

●在籍期間と年会費振替日

会員登録日	在籍期間	年会費振替日
1月2日～5月1日の方	5月1日～翌年4月末日	6月6日
5月2日～9月1日の方	9月1日～翌年8月末日	10月6日
9月2日～1月1日の方	1月1日～12月末日	2月6日

JKA会員手帳と各種リフィルについて

新規登録会員に発行しておりましたJKA会員手帳ですが、2024年をもって発行を終了しました。

これにともない、ライセンス認定証と一緒に発行しておりました認定証縮小版(B7サイズ)および、会場セミナー開催時に配布しておりました手帳用「参加証明書」のリフィルにつきましても、同様に発行を終了いたしました。何卒ご了承ください。

JKAメールマガジン

メールマガジンは、これまでJKAとJRECで共同発行しておりましたが、2025年から別々に発行しています。

JKA発行のメルマガは、JKA会員さまにお届けします。

会報誌の発信もメルマガでお知らせしています。届いていない方は、左の「JKA会員情報変更申請フォーム」より登録してください。

また、JKA会員さまは、会員特典オンラインスクール「あたらしい学び場」の会員さまとしても登録されるため、「あたらしい学び場」からも定期的にメルマガが届きます。

詳細はP.19(あたらしい学び場のサービス)をご確認ください。

JKAウェブ版会報誌【ISORROPIA(イソロピア)】について

食や健康にまつわるくらし薬膳情報を中心とした、JKA 会員向けのウェブ版会報誌「イソロピア」。

発信月は、1月と7月の年2回です。

すべて Web 上でご覧いただく形式となります。(ダウンロード可) 紙面発行の予定はございませんので、何卒ご了承ください。

※JKA会員メルマガやSNSなどで会報誌の発信をお知らせします。メルマガが今まで届いたことが無い方は、以下より最新の会員登録情報(メールアドレスの追加・変更など)をお寄せください。

あわせてJKAの公式SNSのフォローをお願いします。

●JKA会員情報変更申請フォーム

<https://kurashi-yakuzen.jp/membership-info-change/>



●JKAの公式SNS



ID:kurashiyakuzen



ID:kurashiyakuzen



ID:kurashiyakuzen



ID:@kurashi-yakuzen

JKA会員特典について

- ライセンスごとの活用相談、指導を受けられる。
- JKA主催の各種セミナーに無料で参加できる(一部有料)。
- 定期配信する各種の情報提供ツール(メルマガ・ウェブ会報誌など)により、くらし薬膳並びに食と健康に関する情報提供を受けられる。
- 条件を満たせばサロンや教室の加盟登録ができ、広報活動支援を受けられる。
- JKA通販サイトにて、食材・資材を会員価格で購入できる(対象商品に限る)。
- 有料オンラインスクール「あたらしい学び場」を、無料で利用できる。

会員活動に関する各種ご相談・お問い合わせ・お申し込みは、以下までお願いいたします

JKA日本くらし薬膳協会 事務局

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル5F

TEL : 03-6824-0961(平日9:30～18:00) E-mail : info@kurashi-yakuzen.net

●●● JKA公式サイト リニューアルのお知らせ ●●●

～URLが変更になりました～

メルマガやSNSでは既にお知らせしておりますが、5月よりJKA公式サイトがリニューアルしております。URLも変更していますので、新URLをお気に入り登録にぜひご登録ください。

JKA公式サイトはこちら(新URL) ▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/>



※旧URLにアクセスされると、現在は自動で新URLに切り替わります。



活用しないともったいない! JKAサイト会員専用ページ

会員専用ページでは、厳選した過去のセミナー動画を無料公開中!

区分によって、ご覧いただけるコンテンツの種類や件数が異なります。

会員特典オンラインスクール「**あたらしい学び場**」では非公開の動画もありますので、ぜひログインしてみてくださいね♪



サイトリニューアル、
どこが変わった??

- 会員専用ページで、過去のセミナー動画や会報誌などの専用コンテンツをご覧いただけます。
- PCでもスマホでも見やすくなりました。
- オンラインで受験手続きができるようになりました。
※JKA受講生さま(通信生)限定
願書書面郵送による手続きも、これまで通りできます。



〈会員専用ページログイン方法〉

まずは上に記載のJKA公式サイト(新URL)にアクセス!

↑ トップページに会員ログインのご案内が表示されています。

【受講生】【協会員】【加盟教室主宰者】 3つの入り口がありますので、必ずご自身の区分でログインしてください。

誤った区分からログインしますと、コンテンツが見られませんのでご注意ください。

- 講座受講中の方 → 【受講生】から
- ライセンス取得者 → 【協会員】から
- 指導者登録完了した方 → 【加盟教室主宰者】から

JKAウェブ版会報誌【ISORROPIA(イソロピア)】も、会員専用ページから。バックナンバーもご覧いただけます。(発信月は1月・7月の年2回)

〈ログイン情報について〉

- ユーザー名: JKA会員番号または受講番号 ※
 - ・ 複数ライセンスをお持ちの方は、マネージャー会員番号を入力。(41から始まる11桁の数字)
 - ・ ライセンスをお持ちでない受講生の方は受講番号を入力。
- パスワード: 3/18に「JKAメルマガ臨時号2◆2025/3/18」のタイトルでお送りしたメールに記載しています。(認定証発行時や講座受講開始時にも個別に案内しています)

※ログイン情報入力画面に、「会員番号・受講番号について」の注意事項を掲載しています。複数ライセンスや複数受講番号をお持ちの方は、そちらをご確認の上、ログインしてください。

会員番号や受講番号、パスワードがご不明の方、ログインできない方は、お問合せフォームにてご連絡ください。

会員専用ページに関するお問合せ

<https://kurashi-yakuzen.jp/memberpage-contact/>



◆◆◆◆ 暮らし薬膳 弁証シート解説誌上講座 ◆◆◆◆

今号から、竹田あやこJKA主任講師による弁証解説をご紹介します。

マネージャー講座で提出していただいたカウンセリングシートと弁証シートに、講師解説を加えました。サインの捉え方や、タイプの判断の仕方など、弁証をおこなう際の流れや考え方の参考としてください。弁証って面白い！もっと出来るようになりたい！という方は、ぜひ、弁証Zoom講座にもご参加ください。お待ちしております♪



★弁証シートを作成する上で、各項目に沿ってカウンセリングシートの着目点に色別 **Check** マークを表示。

暮らし薬膳マネージャー カウンセリングシート			
記入日	2024 年 8 月	生年月日	1996 年 ● 月 ● 日生 27 歳
相談者のお名前	O.S	身長	153 cm 体重 47 kg 男・女
ご住所	沖縄県石垣市	ご職業	会社員
【主訴(一番気になっている症状・不調)】 Check 1 Check 4 お腹が冷えて痛む、ときどき吐き気			
【いつからですか?】 昨夜			
【改善・悪化するタイミング】 今朝は寒気と頭痛はない			
【ほかに気になっている症状・不調】 水っぽい下痢 Check 3 Check 4 、食欲がなく胃が疲れている感じがする Check 4 。昨夜は悪寒 Check 1 Check 2 、頭痛があった。			

【寒熱】

Check 2

- ☐ 手足が冷える ☐ 夏でも冷えを感じる ☒ お腹が冷える ☒ 悪寒がする
☐ 温かい飲み物が好き ☐ お風呂に入ると楽になる ☐ 寒いところが苦手 ☐ 寒がり
☐ 手足があつい ☐ ほてりやのぼせを感じる ☐ 顔があつい ☐ 素足でいるのが好き
☒ 冷たい飲み物が好き ☐ よく喉が渇く ☐ 布団をはねのけて寝ている ☐ 暑がり

【気】

Check 3

- ☐ 疲れやすい ☐ 疲れがとれない ☐ 元気が出ない ☐ 食後や日中にとっても眠くなる
☒ カゼを引きやすい ☐ カゼがなかなか治らない ☐ 皮下出血ができやすい ☐ 声が小さい
☐ 喉が詰まる感じがする ☐ 胸やお腹が張る ☐ 呼吸がしにくい ☐ ゲップやガスが多い
☐ イライラ・ウツウツした気持ちによくなる ☐ せっかちな性格だ ☐ 歯ぎしりをする

【血】

Check 3

- ☐ 爪が割れやすい ☐ 髪の毛がパサつく ☐ お肌が乾燥する ☐ ドライアイ
☐ 目が疲れる・かすむ ☐ 足がつる ☐ 夢をよくみる ☐ 集中力がない ☐ 忘れっぽい
☐ お肌のくすみが気になる ☐ お肌のザラつきが気になる ☐ すぐクマができる
☐ 肩こりがひどい ☐ 首や肩にコリを感じやすい ☐ いつも同じところが痛む

【水】

Check 3

- ☐ 寝汗をかく ☐ よく喉が渇く ☐ 喉が渇くが水分はあまりとらない ☐ お肌が乾燥する
☐ 布団から手足を出して寝ている ☐ 耳鳴りがする ☐ 暑がりだと思う ☒ 体が重だるい
☒ 手足がむくむ ☒ 下痢をしやすい **Check 4** ☒ 吐き気がある **Check 4** ☐ いつも眠い
☐ 乗り物に酔いやすい ☐ 雨の日に不調になりやすい ☐ 枕やマスクの痕が付しやすい

【肝】

- ☐ イライラしやすい ☐ 怒りっぽい ☐ 情緒不安定になりやすい ☒ ストレスが多い
☐ 目が疲れやすい ☐ 爪が弱い割れやすい ☐ 筋肉がつったり、ピクピクすることがよくある

Check 4**【心】**

- ☐ 動悸がする ☐ 不整脈がある ☐ 眠りが浅い ☐ 怖い夢をよく見る
☐ 物忘れをよくする ☐ 不安を感じやすい ☐ 集中力が続かない

Check 4**【脾】**

- ☐ 胃がもたれる ☐ 食が細い ☐ すぐ下痢をする ☒ 胃腸が弱い
☐ 暴飲暴食をしてしまう ☐ 胃からチャポチャポ音がある ☐ 皮下出血がしやすい
☐ 子宮脱や胃下垂がある

Check 4**【肺】**

- ☐ ぜんそくがある ☐ 気管支炎になりやすい ☐ 息切れする ☐ 咳がでる ☐ 痰がでる
☐ 鼻水が出る ☐ 鼻炎になる ☐ お肌が乾燥しやすい ☐ カゼを引くとすぐ喉にくる

Check 4**【腎】**

- ☐ 夜中にトイレに起きる ☐ 頻尿などの尿トラブルがある ☐ 尿がでにくい ☐ むくみやすい
☐ 膝や腰が痛む ☐ 膝や腰が冷える ☐ 耳が詰まった感じがする ☐ ほてりやのぼせがある

Check 4**【尿】**

- ☐ あまりトイレに行かない ☒ トイレに行く回数が多い ☐ 夜中にトイレに起きる
☐ 頻尿・尿漏れ・尿切れが悪いなどの尿トラブルがある

【便】

- ☐ 便秘がち ☐ 軟便ぎみ ☒ よく下痢になる **Check 3** **Check 4** ☐ 便秘と下痢をくり返す
☐ お腹が張る ☐ よくガスが出る ☐ 便が臭い ☐ 便秘薬を飲まないと出ない

【月経】

- ☒ 規則正しくおこる 28 日周期 ☐ 不順 ☐ 閉経している ☐ 閉経に向かっている
☐ 月経痛がある ☐ カタマリが出る ☐ 月経前に胸が張る ☐ 月経前にイライラが強くなる

【睡眠】

- ☐ 寝つきが悪い ☐ 夜中に目が覚める ☐ 眠れない ☐ 夢をよく見る ☐ 悪夢をみる

【こころ】

- ☐ イライラする ☐ 不安感がある ☐ 焦りを感じる ☐ 緊張しやすい ☐ ウツウツする
☐ 気分が沈む ☐ ストレスが多い ☐ くよくよする ☐ 考え事が多い

【顔色】

- ☒ 白っぽい ☐ 全体的に赤い ☐ 頬だけ赤い ☐ 黄色っぽい
☒ クマがある ☐ 眉間にしわがある ☐ くすんでいる ☐ 目が赤い ☐ 吹き出物がある

【舌】

- ☒ 全体的に白っぽい **Check 2** ☐ 薄いピンク色 ☐ 全体的に赤い
☐ 側面が赤い ☐ 舌先が赤い ☐ 舌先に赤い点々がある
☐ 舌の奥が白い ☐ 深い切れ込みがある ☐ ひび割れている
☒ 歯痕がある **Check 3** ☐ 苔がない ☐ 苔が多い(白・黄)
その他(うすい)

【メモ】

- ・昨日アイスクリーム、ケーキをたくさん食べた(ケーキバイキングで)。 **Check 1**
- ・食べ過ぎてお腹が冷えたのか？痛む(ゴロゴロ)。
- ・水っぽい下痢 **Check 3** **Check 4** → 臭いは少ない。 **Check 1** **Check 2**
- ・お腹がゴロゴロなる。食欲がなく、胃が変な感じがする。 **Check 4** つかえる？
- ・時々吐き気がする。 **Check 4**

1 主訴や主訴と関連するサインから考えられたこと、症状の変化の過程で想像できたこと

アイスクリームやケーキの過食で、寒邪、湿邪で脾胃をいためた？と考えた。

解説

Check 1 参照

主訴は「お腹が冷えて痛む、ときどき吐き気」ですね。前日にケーキバイキングでアイスクリームやケーキをたくさん食べたことが関係しているようです。「昨夜は悪寒があった」「水っぽい下痢(臭いは少ない)」ということからは寒タイプや水滯が想像できます。

2 寒熱の弁証の結果とその理由

・寒タイプ：お腹が冷えるのとゆるむ。舌の色も白っぽいので寒タイプだと思った。

解説

Check 2 参照

「悪寒」という寒タイプの特徴的なサインがありますね。また「水っぽい下痢(臭いが少ない)」「舌の色が全体的に白っぽい」からも寒タイプと考えられます。

✓ 冷たい飲み物が好き…これは熱タイプになりますが、該当したのは1件のみ。他は寒でしたので、総合的に判断します。

今回チェックの入った項目をタイプ別にまとめました。ご参考にしてください。

【寒】○	✓ お腹が冷える	✓ 悪寒がする	✓ 舌の色が全体的に白っぽい
	✓ その他(水っぽくて臭いが少ない下痢、アイスクリームをたくさん食べた)		
【熱】×	✓ 冷たい飲み物が好き		

3 気血水の弁証の結果とその理由

- ・水滯：だるい、むくみがある
- ・気滯：お腹の冷え(→寒タイプのサイン)、下痢(→水滯のサイン)、胃がつかえる(→脾の乱れ)、時々吐き気(→水滯のサイン) ※注1

解説

Check 3 参照

水滯のサインが一番多く見られましたね。だるさやむくみの他に、下痢や舌の側面の歯痕も水滯のサインです。今回は過食やお腹の冷えが水滯の要因であると考えられます。体質的にもともと水滯があるということも考えられますので、主訴に関連してあらわれたサインとは別に、普段からあるサインについても聞いてみるとよいでしょう。

※注1 別のタイプの可能性を考えることはとてもいいことです。気滯を挙げてくださっていましたが、今回のケースでは、気滯とは判断しにくい点もあるように思います。気滯のサインとして記入されたものに、いくつか該当しないものも混ざっていました。訂正したものをご確認ください。胃やお腹のつかえ(詰まっている感じ)は、気滯のサインとしても捉えられますが、今回は他にイライラなどの気滯のサインが見られないので、脾の乱れによるものと考えました。気滯のサインも復習しておきましょう。

今回チェックの入った項目をタイプ別にまとめました。ご参考にしてください。

【気虚】△	✓ カゼを引きやすい
【気滯】×	なし
【血虚】△	✓ 顔色が白っぽい
【瘀血】△	✓ 目の下にクマがある
【陰虚】×	なし
【水滯】◎	✓ 体が重だるい ✓ 手足がむくむ ✓ 下痢をしやすい ✓ 吐き気がある ✓ よく下痢になる ✓ 舌の側面に歯痕がある

4 五臓の弁証の結果とその理由

・脾：食欲があまりない、胃がつかえる、吐き気あり、舌が白っぽい(→冷え or 血虚 or 陰虚のサイン)

解説

Check 4 参照

主訴が胃腸の不調であることから、脾の乱れがあると言えます。また、下痢や吐き気はお腹に余分な水があるサインと捉え、これにより脾の働きが弱ったと考えられます。「胃腸が弱い」「下痢をしやすい」などのサインもあるので、もともと脾の乱れがあるのかもしれませんね。

今回チェックの入った項目を五臓別にまとめました。ご参考にしてください。

【肝／気血をめぐる働き】△	☒ ストレスが多い
【肝／血を貯めて必要な所に届ける働き】×	なし
【心】×	なし
【脾】○	☒ 胃腸が弱い ☒ よく下痢になる ☒ その他(水っぽい下痢、食欲がなく胃が疲れている感じ。時々吐き気がする)
【肺】×	なし
【腎】△	☒ トイレに行く回数が多い

5 弁証のまとめ。なぜ主訴となる症状や不調があらわれたのか。

冷たいアイスや生フルーツを過食したことによる寒邪と湿邪によって、脾の機能が失調したため。

解説

タイプまとめ：寒タイプ○、水滯○、脾の乱れ○

そうですね。主訴が前日のケーキバイキングに行った後から始まっていることから、甘い物の食べ過ぎや冷たい飲食物によって、お腹が冷えて余分な水が溜まったことで、脾の働きが弱っていると考えられます。

6 優先順位と選んだ食べ物(五性・効能・食べ物・メニューなど)

寒タイプ→お腹を温める、下痢で失った水分の補給。(生姜とネギのおかゆ)

解説

優先順位：①寒タイプ(温熱性、温中など)／②水滯(利水など)／③脾の乱れ(健脾、消食など)

まずは、冷えたお腹を温める。とても良い回答です。生姜やネギの他に、温中の効能があるお味噌もおすすめです。水滯や脾の乱れのサインもあったので、利水でお腹に溜まった余分な水を取り除き、さらに消化を促進して脾のケアも加えると良いでしょう。(薬膳メニュー：いんげん豆とにんじんのお味噌汁生姜入り)

7 弁証をした感想(相談者に伝えたこと、ポイントとなったこと、困ったことなど)

食べ過ぎでの急な下痢のため、栄養よりも先にお腹を温めて下痢を止める作用のあるものを食べた方が良くと思う。食欲不振、吐き気もあるので、おかゆとか優しいものをすすめた。

総評

サインを集めてタイプの判断をし、主訴の要因まで考えられていて、とても良くできています。「前日にケーキバイキングに行った」など、主訴と関連する事柄や、水っぽい下痢に対して「臭いが少ない」など、追加の情報も得られているところが、とても素晴らしいです。

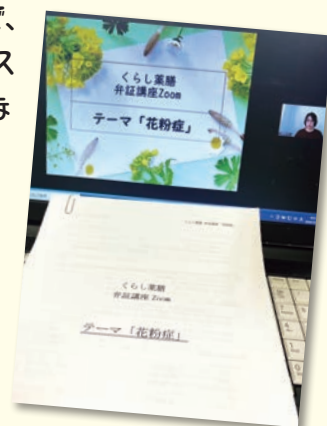
カウンセリングシートをもとにおこなった弁証の結果について、講師からの解説を赤字で記載しています。

弁証力がメキメキ上達!

『くらし薬膳弁証講座』

マネージャー講座で学習した弁証論治は、トレーニングを続けることで、どんどん出来るようになっていきます。継続することが大切で、弁証をスキルアップさせれば、ご自身やご家族の健康管理はもちろん、教室開校など指導者としての活動や、お客様への対応にもさらに自信がつきます。

弁証講座ではワークを取り入れた実践的な内容をご用意。体験談を織りまぜた竹田講師の解説と、一人一人と向き合った指導は、きっと今抱えている疑問や課題を解消し、弁証の面白さに気づかせてくれるはずです。マネージャー会員様同士の交流の場にもなっています。一緒に楽しみながらスキルアップしていきましょう!



日 時

- ① 8月25日(月) 10:00～12:00
「高血圧」
- ② 10月27日(月) 10:00～12:00
「カゼ」
- ③ 12月8日(月) 10:00～12:00
「不調の要因を見分けるポイントまとめ」
※終了後任意参加で情報交換会(1時間)

講 師

竹田あやこ (JKA主任講師)

費 用

4,400円(税込)

参加資格

くらし薬膳マネージャー会員(受講中の方は参加不可)
※講座を修了し、直近のマネージャー試験を受験予定の方は参加可。

締 切

①8/21(木) ②10/23(木) ③12/4(木) まで

そ の 他

後日動画配信あり。当日参加できない方もご覧いただけます。

マネージャー会員限定 Zoomレッスン

くらし薬膳弁証講座2025

8月25日(月) 高血圧
10月27日(月) カゼ
12月8日(月) 不調の要因を見分けるポイントまとめ

知識を整理 話法を学ぶ 経験を養う

竹田あやこ
JKAくらし薬膳主任講師

日本くらし薬膳協会
Japan Kurashiyakuzen Association

詳細・お申込みはこちら

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/2025benshou-course/>



<月額2,980円!サブスク制オンラインスクール> atarasee-manabiba.com

あたらしい学び場

提携団体会員さまは**無料**でご利用いただけます!

PRESENTED BY

JAA日本アロマコーディネーター協会 JREC日本リフレクソロジスト認定機構 JKA日本くらし薬膳協会
ICA国際クレイセラピー協会 IBF国際美容連盟 FCEA発酵料理士協会 FDAフラワーデコレーター協会
CCAコミュニケーションコーディネーター協会 チャイルドケア共育協会



「atarasee-manabiba.com～あたらしい学び場」とは

分野と業界を超えた専門性の高い知識やスキルを学ぶセミナーや、自分自身そして人生を整える思考法やマインドセットの学び、開業や起業に向けた具体的なビジネススキル向上のための講習会など、「100人100通りのIKIGAI」を手にするためのオンラインをメインにしたプラットフォームで、「癒し・食と健康・美容・芸術」などの分野において、資格者を育成する9つの協会団体が集まったオンラインスクールです。JKA会員の皆さまは、月額料金不要で「あたらしい学び場」すべてのサービスを無料でご利用いただけます。資格取得やスキルアップにこだわらず、「人生の質を高める」をテーマにコンテンツを配信いたしますので、ぜひご活用ください。

1 ZoomLIVE セミナーを定期開催します!

2 常時100本以上のセミナー動画を視聴できます!

3 【毎月10日25日】あたらしい学び場のコミュニティーメルマガを月2回配信!

動画視聴サイト・ID/パスワードの発行

新規会員登録時に、動画視聴サイトID/パスワードを発行します。(あたらしい学び場会員として自動で登録されます) JKAライセンス認定証と一緒に書面を同封しID/パスワードを通知します。

ID/パスワードがわからない方 ▶ <https://atarasee-manabiba.com/inquiry/confirmation/>



あたらしい学び場ログイン方法

- ① あたらしい学び場サイトに接続・・・・・・▶
- ② 開いたページの右上の『ログイン』をクリック
- ③ ID とパスワードを入力



<https://atarasee-manabiba.com/>

JKA主催セミナーのお知らせ(2025年7月～12月)

くらし薬膳Zoomクッキングセミナー 「秋から始める乾燥対策 × ハロウィン薬膳レッスン」

【内容】

この秋は、体の中からうるおいを育てる薬膳の知恵を取り入れてみませんか？

乾燥しやすい季節に向けて、「補気・補陰・潤肺」を意識した養生をテーマに、ハロウィンらしい彩りや楽しさも取り入れたメニューで、咳や肌トラブルを防ぐ季節の整え方をお伝えします。薬膳がはじめての方も、安心してご参加いただける内容です。

【メニュー】

- ①カボチャと黒きくらげのキーマカレー
- ②ターメリックライス
- ③黒タピオカ入りのオレンジ紅茶

【日時】 10月4日(土) 10:30～12:00

【講師】 松本誉子 (JKA 美容薬膳講師)

【費用】 JKA 会員・受講生 無料 / その他一般 6,600円
※税込

【参加資格】 どなたでもお申込みいただけます。

【締切】 9月30日(火)まで

詳細お申し込みはこちら▲

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/2025-10-04-halloween-yakuzen-lesson/>



くらし薬膳セミナーオンデマンド配信 食べて整う薬膳習慣「わたしにぴったり！ごはんのお供レッスン」

【内容】

●テーマ：ごはんのお供を薬膳の視点で楽しく学ぶ

体質や体調に合わせてごはんのお供を選んだり、アレンジしたりする力を身につけながら、薬膳の考え方を日々の食卓に無理なく取り入れる方法を学びます。さらに、毎日の食卓やお弁当にも使える「薬膳ごはんのお供（佃煮、ふりかけなど）」2品をデモンストレーション形式の動画でご紹介！「体調に合うものを選ぶ」力を身につけて、毎日の食事を整える習慣をはじめてみませんか？

ごはんのお供が大好きな方、簡単手軽に薬膳を実践したい方にもおすすめです♪

【配信期間】 11月26日(水)～12月17日(水)

【講師】 竹田あやこ (JKA 主任講師)

【費用】 JKA 会員・受講生 無料 / その他一般 6,600円
※税込

【参加資格】 どなたでもお申込みいただけます。

【締切】 11月24日(月・祝)まで

詳細お申し込みはこちら▲

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/2025-11-26-rice-accompaniment-lesson/>



★有料の方は、くらし薬膳ショップにてお申込み・オンライン決済ができます。

▼くらし薬膳BASEショップ
<https://kurayaku.thebase.in/>



★銀行振込の方・無料の方は、JKAサイトからお申込みください。

▼JKAサイト セミナーイベント一覧ページ
<https://kurashi-yakuzen.jp/category/seminar/>



『くらし薬膳弁証講座(Zoom)』

★各回月曜日の 10:00 ~ 12:00 開催。詳細は18ページをご参照ください。

- 【日時】 ① 8月25日(月)「高血圧」 ② 10月27日(月)「カゼ」
③ 12月8日(月)「不調の要因を見分けるポイントまとめ」

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/2025benshou-course/>



「JKA加盟教室登録ガイダンス (Zoom)」※指導者登録まだの方限定

【内容】

これから、くらし薬膳指導者として講座開講をご検討中の方、セミナーなど講師活動を始めていこうと考えている方を対象にした、加盟教室登録ガイダンスです。自信をもって一步を踏み出し活動できるようサポートします。せっかくマネージャーライセンスまで取得したのに、どのように活かせばいいかわからない、今後の活動を迷われている方は、まずはこちらにご参加ください。

【日時】 12月3日(水) 10:30 ~ 12:30

【講師】 竹田あやこ (JKA 主任講師)
後半の登録ガイダンスはJKAスタッフが行います。

【費用】 無料

【参加資格】 マネージャー会員で、指導者(加盟教室)登録をまだされていない方

【締切】 11月28日(金)まで

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20251203-guidance/>



くらし薬膳セミナーオンデマンド配信 私たちの健康と子どもたちの未来「薬膳コーラセミナー」

【内容】

令和のコメ騒動と呼ばれる事態、便利で豊かなはずのこの時代、なぜこんなことが起きているのか？そして、私たちの食卓や子どもたちの未来にどんな影響があるのか？

前半は、「食」と「健康」について、一緒に考えていきます。後半は、手作り薬膳コーラを実演でご紹介します。

薬膳コーラ作りは親子で一緒に夏休みの自由研究にもおすすめです♪

【配信期間】 7月29日(火) ~ 8月19日(火)

【講師】 田端大輝 (半農半理療士 / 東洋医学アドバイザー)

【費用】 JKA会員・受講生 無料 / その他一般 6,600円

【参加資格】 どなたでもお申込みいただけます。

【締切】 7月27日(日)まで。配信後は随時受付(最長受付 8/6 まで)

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/making-yakuzen-coke/>



【お問合せ】



日本くらし薬膳協会

Japan Kurashiyakuzen Association

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル 5F

Tel : 03-6824-0961 (平日 9:30 ~ 18:00)

E-mail : info@kurashi-yakuzen.net

JKA公式サイト▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/>



JKA 試験実施要項(2025年)

くらし薬膳

くらし薬膳プランナー認定試験/くらし薬膳マネージャー認定試験

〈2025年〉

【第3回】 2025年10月4日(土)～8日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 8月4日(月)～9月8日(月)消印有効

●願書提出期限 9月19日(金)消印有効

〈2026年〉

【第1回】 2026年2月7日(土)～11日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 12月8日(月)～2026年1月13日(火)消印有効

●願書提出期限 1月26日(月)消印有効

【第2回】 2026年6月6日(土)～10日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 4月6日(月)～5月11日(月)消印有効

●願書提出期限 5月25日(月)消印有効

【第3回】 2026年10月3日(土)～7日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 8月3日(月)～9月7日(月)消印有効

●願書提出期限 9月17日(木)消印有効

※くらし薬膳プランナーとマネージャーの試験は、同時開催となり、各種手続きも全て同じです。

※上記試験期間の中で2時間設定し、試験を実施してください。

※JKA受講生には、くらし薬膳プランナー/マネージャー養成講座修了時に直近の試験の受験願書がスクールより送付されます。

※直近の試験を見送りそれ以降の日程で受験を希望される方、ならびに受験2回目以上の方は、以下をご参考に、直接ご自身でJKAに願書請求をおこなってください。

※プランナー受験者がいるくらし薬膳加盟教室は、JKAまでご連絡ください。

〈直近の試験を見送った方・受験2回目以上の願書請求方法〉

願書請求期間になりましたら、表にプランナー（またはマネージャー）受験願書請求と記入した封筒に、以下の書類を入れて郵送で請求してください。

- ①定形返信用封筒(110円切手貼付・ご自身の宛名ご住所記入)
- ②【氏名・〒住所・電話番号・JKA受講番号・希望の受験月】を記載した紙面

■受験資格

【プランナー】くらし薬膳プランナー養成講座を修了した者

【マネージャー】くらし薬膳プランナー会員であり、くらし薬膳マネージャー養成講座を修了した者

■受験料

●筆記試験 11,000円(税込)

■合格発表

各試験より約3週間後に、可否に関わらず郵送で通知します。

■認定登録

合格者には合格通知とあわせて、プランナー(またはマネージャー)登録申請用紙および年会費振替依頼書が同封されています。指定期間内に所定の手続きをおこなってください。

※年会費振替依頼書は、JKAに初めて登録される方にのみ同封します。

※マネージャー登録時は、年会費振替依頼書の同封はございません。

■認定登録料

●登録料 16,500円(税込)

■認定証交付

合格発表より1～2ヶ月以内に、プランナーライセンス(またはマネージャーライセンス)認定証を送付します。

※会員手帳(会員証)ならびに認定証縮小版(リフィル)は、2024年をもって発行を終了しました。

■年会費振替

●年会費13,200円(税込)

ご登録の口座より自動振替させていただきます。(6日が土日祝日の場合は、翌平日)

すでにJKA会員の方は年会費の重複はありません。

登録時期	1～4月	5～8月	9～12月
振替日	6月6日	10月6日	2月6日

※2024年7月までにJKAとJRECの両方のライセンスを受験合格し両方の会員となった方は、いずれか一方で振替が実施され、年会費は重複しません。

※JKA会員の年会費は、原則としてJKAで振替を実施しますが、JRECでくらし薬膳ライセンスを取得された方(旧ライセンスの方)は、JRECで振替を実施し継続しています。

くらし薬膳美容アドバイザー認定試験

〈2025年〉

【第3回】 2025年11月1日(土)～5日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 9月1日(月)～10月6日(月)消印有効

●願書提出期限 10月20日(月)消印有効

〈2026年〉

【第1回】 2026年3月7日(土)～11日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 1月5日(月)～2月9日(月)消印有効

●願書提出期限 2月20日(金)消印有効

【第2回】 2026年7月4日(土)～8日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 5月7日(木)～6月8日(月)消印有効

●願書提出期限 6月22日(月)消印有効

【第3回】 2026年11月7日(土)～11日(水)の5日間の中で実施

●願書請求期間 9月7日(月)～10月13日(火)消印有効

●願書提出期限 10月26日(月)消印有効

※上記試験期間の中で2時間設定し、試験を実施してください。

※JKA受講生には、くらし薬膳美容薬膳講座修了時に直近の試験の受験願書がスクールより送付されます。

※直近の試験を見送りそれ以降の日程で受験を希望される方、ならびに受験2回目以上の方は、プランナー/マネージャー試験の同項目〈直近の試験を見送った方・受験2回目以上の願書請求方法〉の 枠内をご参考に、直接ご自身でJKAに願書請求をおこなってください。

■受験資格

くらし薬膳美容薬膳講座を修了した者

■受験料

●筆記試験 11,000円(税込)

■合格発表

■認定登録

※【合格発表】【認定登録】は、プランナー/マネージャー試験の同項目と同じ。

■認定登録料

●登録料 16,500円(税込)

■認定証交付

■年会費振替

●年会費 13,200円(税込)

※【認定証交付】【年会費振替】は、プランナー/マネージャー試験の同項目と同じ。

お問い合わせ・願書請求・手続き先

日本くらし薬膳協会 受験願書受付係

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル5F

日本くらし薬膳協会

TEL: 03-6824-0961(受付時間 平日9:30～18:00)

Eメール: info@kurashi-yakuzen.net

JKA指定口座(振込先)

●銀行・支店名 三井住友銀行 池袋東口支店

●種類 普通預金

●口座番号 9162383

●口座名義 日本くらし薬膳協会

JKA加盟校

JKAスクール部門 通信

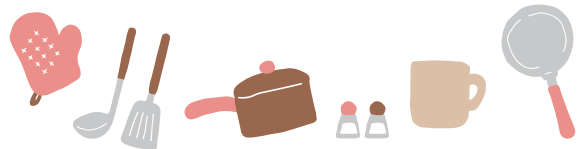
日本くらし薬膳協会(JKA)のスクール部門。JKAが認定するすべてのくらし薬膳ライセンスの対応講座を開講しています。

くらし薬膳加盟教室 通学・オンライン

指導者登録したJKA認定くらし薬膳マネージャーが主宰するスクール。くらし薬膳プランナーライセンス対応講座を開講しています。 ※オンライン講座に対応している教室もあります。教室に直接お問い合わせください。

認定ライセンス対応講座の種類

- P** くらし薬膳プランナーライセンス対応講座
- M** くらし薬膳マネージャーライセンス対応講座
- A** くらし薬膳美容アドバイザーライセンス対応講座



JKAスクール部門

全国規模ですべてのライセンスに対応した講座を開講する、日本くらし薬膳協会のスクール部門です。

JKAスクール部門 **P M A**

フリーダイヤル ☎ 0120-480-660(全国共通)

JKAくらし薬膳加盟教室

指導者登録をした、くらし薬膳マネージャーが主宰するスクールです。くらし薬膳プランナーライセンス対応講座を指導します。

東北			
薬膳教室 拓(たく) P	宮城県仙台市	長岡 志帆	ss03tk07@gmail.com
関東			
健美薬膳教室 P	埼玉県南埼玉郡	大川 香	☎ 090-5334-8264
ごさげん薬膳 Samantha P	埼玉県比企郡	宮田 明美	☎ 090-7006-6454
Space Bien(スペース ビアン) P	東京都狛江市	泉 小夜里	☎ 090-9322-5719
Wellness creation salon Serendipity (セレンディビティ) P	千葉県千葉市	鳥海 千廣	☎ 090-4169-0221
sunya yoga(シュニーヤ ヨガ) P	神奈川県逗子市	石田 康恵	☎ 080-3597-5440
北陸・甲信越			
くらし薬膳 恵 P	新潟県燕市	長岡 友美	☎ 090-4727-0251
綺麗道 ずばラク薬膳 P	新潟県新潟市	古川 綾子	☎ 090-4436-8147
くらし薬膳スクール ジャスミン P	福井県坂井市	西畑 幸子	☎ 0776-51-0001
Cadeau(カドー)の薬膳教室 P	山梨県南都留郡	武部 倭加子	☎ 090-5994-4452
東海			
アロマケアスクール Mommy P	愛知県豊橋市	前田 智巳	☎ 080-1616-0895
くらし薬膳プランナー養成講座 岐阜教室 P	岐阜県関市	林 陽子	☎ 090-8499-4581
近畿			
くらし薬膳 柏原旭ヶ丘教室 P	大阪府柏原市	阪井 実理	sakai.kurashiyakuzen@gmail.com
中国			
しあわせはこぶ薬膳教室 P	山口県山口市	椎木 公子	☎ 090-7549-5784
九州			
英国式リフレクソロジー&薬膳スクール Orange Leaf(オレンジリーフ) P	福岡県筑紫野市	中嶋 恵里	☎ 090-7444-1492
いなかのくらし薬膳プランナー教室 ノリコ P	大分県宇佐市	安部 典子	☎ 080-5201-5330

JKA加盟校の最新情報は、各HPにて公開しています。

●JKA加盟校

<https://kurashi-yakuzen.jp/mypage/>



お家ごはんも外食も

『らくプチ薬膳』でらくらく食養生

JKA主任講師 竹田 あやこ

「豆腐」編

このコラムでは、食材の薬膳の効能を知って、体に優しく美味しいごはんづくりに役立つ情報をお届けしています。今回の注目食材は「豆腐」です。

◎種類豊富な豆腐

豆腐と言えば、なめらかな口当たりの「絹ごし豆腐」や、しっかりとした食感の「木綿豆腐」が代表的。もともとは中国で食べられていたものが仏教と一緒に日本にやってきて、江戸時代の頃に庶民にも広まったのだとか。大豆から作るヘルシー食材として、今では海外でも食べられている豆腐。冷や奴や湯豆腐、麻婆豆腐、味噌汁の具材として、家庭でもお馴染みの食材ですね。

また、豆腐の加工食品もたくさんあります。厚めに切って油で揚げた「厚揚げ」、薄く切って油で揚げた「油揚げ」、豆腐の中に細かく切った具材を入れて油で揚げた「がんもどき」、水切りして表面に焼き目をつけた「焼き豆腐」、凍らせて熟成乾燥させた「高野豆腐(凍り豆腐)」など。他にも、沖縄県の島豆腐や岐阜県のいぶり豆腐など、当地ならではの豆腐もあるようです。では、豆腐の薬膳の効能を見てみましょう。

◎豆腐の薬膳的効能

豆腐は、体を少し冷やす涼性の食べ物です。主な効能は「生津(せいしん)」「潤燥(じゅんそう)」で、津液を補うことで体に潤いを与え、乾燥から守ります。また「清熱(せいねつ)」の効能もあり、体にこもった熱を冷まして、炎症を鎮める働きもあります。夏の暑い時期はもちろん、ほてりやのぼせがある人にもおすすめ。また、赤い吹き出物や皮膚炎、喉が赤く腫れている時にも、炎症による腫れや痛みを和らげてくれます。他にも、母乳の出を良くする働きもありますよ。

豆腐の加工食品については、豆腐と同じような効能があると考えますが、油で揚げた「厚揚げ」「油揚げ」「がんもどき」などは、体を冷やす働きが少し弱まる。豆腐の水分が少ない「油揚げ」「高野豆腐(凍り豆腐)」は、体を潤す働きが少し弱まる。と考えると良いでしょう。

- 性味：甘／涼
- 帰経：脾胃大腸
- 効能：生津、潤燥、清熱、解毒、通乳など



◎豆腐と相性のよい食材

豆腐と相性のよい食材の組み合わせや、お料理のアイデアをご紹介します。

〈食欲旺盛な人の便秘解消〉

豆腐は、食べることが大好きだけど、便秘でコロコロした便が出

るという人におすすめ。大腸に帰経することで、大腸の潤いを補い、また解毒の働きもしてくれます。豆腐の体を冷やす働きは、お腹に熱がこもるタイプの便秘に効果的。たとえば、揚げ物や辛い物をよく食べる、お腹いっぱい食べてしまう、赤い吹き出物や痛い口内炎がでやすいという人。また、ゲップや便が臭い、口臭が気になるという人も、お腹に熱がこもるタイプです。消化を促進する「消食(しょうしょく)」や、便通を良くする「通便(つうべん)」の効能がある食べ物と組み合わせると、スッキリ快便になりますよ。

◇消食の食べ物

オクラ、かぶ、大根、トマト、にんじん、らっきょう、金柑、かぼす、すだち、オレンジ、パイナップル、パパイヤなど

◇通便の食べ物

ごま、くるみ、落花生、アーモンド、ごま油、オリーブオイル、牛乳、チーズ、オクラ、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、アボカド、バナナ、もずくなど

◇お料理アイデア

ごま豆腐、にんじんとえのきの白和え、厚揚げのチーズ焼き、大根と豆腐のスープ、ごぼうと豆腐の煮物、豆腐とトマトのサラダ(胡麻ドレッシングで)など

〈思春期と更年期のお肌に〉

豆腐は、体に熱がこもりやすい思春期や更年期のお肌トラブルにもおすすめです。たとえば、思春期に多い繰り返しできる赤ニキビ、更年期の頃のお肌の乾燥など。お肌を作る材料となる血を補う「補血(ほけつ)」「滋陰(じいん)」の食べ物と組み合わせること、体にこもった熱を冷ましなが、お肌の修復と乾燥に負けない美肌づくりに役立ちます。また、血のめぐりを促進する「活血(かっけつ)」の効能を持つ食べ物も加えると、お肌のなめらかさもアップします。

◇補血・滋陰の食べ物

黒豆、黒きくらげ、黒ごま、にんじん、しめじ、パセリ、イカ、牡蠣、いわし、かつお、うなぎ、鮭、サバ、ブリ、ひじき、卵、牛肉、豚肉、クコの実など

◇活血の食べ物

黒米、黒豆、納豆、ザーサイ、玉ねぎ、なす、菜の花、クレソン、ニラ、バジル、パセリ、みょうが、鮭、いわし、うなぎ、サバ、酢、酒かす、黒砂糖、サフラン、ターメリックなど

◇お料理アイデア

たまご豆腐、冷や奴の納豆のせ、牛肉と豆腐のすき煮、厚揚げの豚肉巻き、豆腐と豚肉の卵とじ、鮭と豆腐のかす汁、たまごとじゃこの炒り豆腐など



暑くて食欲がわかない時にも、お豆腐はとても食べやすい食材ですね。では、次回の楽プチ薬膳もお楽しみに。

竹田 あやこ

Ayako Takeda



JKA主任講師
 くらし薬膳料理研究家
 なちゅらる整体院オーナーセラピスト
 整体師
 JREC認定リフレクソロジスト
 国際薬膳調理師

兵庫県三木市の自宅サロンでの施術の他に、セミナー講師、薬膳コラムの執筆、薬膳メニューの開発なども手掛ける。
 身体・心・食のトータルケアを目指して日々奮闘中。

皆さんの声をお寄せください

「くらし薬膳」で取り上げてほしい
 テーマや、ご感想、ご要望を
 お待ちしております。
 何でもお気軽にお寄せください。



JKA事務局メールアドレス
info@kurashi-yakuzen.net

Recipe

潤いを補い、便通を良くします。美肌、便秘解消、疲労回復にも／ サーモンとアボカドの白和え



作り方

1 豆腐をキッチンペーパーに包んで平らなお皿の上に置き、上にまな板などを重しにして30分ほど水切りする。



2 お刺身用サーモンを1cm角に切ってお碗に入れ、レモン汁と分量の半量(小さじ1/4程度)の塩を加えて混ぜ合わせて下味をつける。



3 アボカドは種と皮を取り除き1cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。

4 ボウルに水切りをした豆腐、すりごま、残りの塩、しょうゆを入れて、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。下味をつけたサーモン、アボカド、トマトを加えて混ぜ、お皿に盛り付けたらできあがり。



材料 (2～3人分)

◆絹ごし豆腐	100g	◆すりごま	大さじ1
◆お刺身用サーモン	70g	◆レモン汁	小さじ1
◆アボカド	1/2個	◆塩	小さじ1/2
◆ミニトマト	4個	◆しょうゆ	小さじ1/2

栄養
POINT

アボカドとサーモンに多く含まれるビタミンEは高い抗酸化作用があり、紫外線やストレスなどによるダメージから守ってくれます。さらに、サーモンのアスタキサンチン、トマトのリコピン、豆腐の大豆イソフラボンなど、様々なポリフェノール類を摂取でき、美容にはもちろん、LDL(悪玉)コレステロールが気になる方にもとてもおすすめです。また、レモン汁にはサーモンの臭みを抑えたり、アボカドの変色を防いだりする効果もあります。

栄養成分(1人前※)

エネルギー: 126kcal たんぱく質: 7.5g 脂質: 9.2g 糖質: 2.3g 食物繊維: 1.6g 食塩相当量: 1.2g

※3人分で計算した数値の1/3です。

Recipe

潤いと血を補ってめぐらせます。美肌、アンチエイジング、夏の薬膳に／

黒豆とザーサイの冷や奴



材料 (2～3人分)

- ◆豆腐…………… 200g
- ◆蒸し黒豆…………… 20g
- ◆味付けザーサイ…………… 20g
- ◆青ネギ…………… 1本
- ◆みょうが…………… 1個
- ◆しょうゆ…………… 小さじ1
- ◆ごま油…………… 小さじ1/2

栄養 POINT

みょうがや黒豆にはアントシアニンというポリフェノールが含まれるため、抗酸化作用により美容や動脈硬化予防に役立ちます。また、みょうがの香り成分α(アルファ)ピネンには、食欲UPや、抗不安、抗ストレスなどの効果が期待でき、猛暑による食欲低下や神経の高ぶりにも最適食材といえます。

栄養価計算は絹ごし豆腐ですが、木綿豆腐にした場合、たんぱく質量は約1.4gUP!

栄養成分(1人前*)

エネルギー：62kcal たんぱく質：4.6g 脂質：3.5g 糖質：2.0g 食物繊維：1.2g 食塩相当量：1.2g
※3人分で計算した数値の1/3です。

吉田 桃子

Momoko Yoshida



管理栄養士 JKAくらし薬膳栄養アドバイザー
給食調理や営業職、販売職、栄養指導など、様々な職種を経験の後、管理栄養士を取得。

食養学やマクロビの学習指導、料理実習等を通じて食と栄養に関するキャリアを積み、現在は調剤薬局に常勤し、経験を活かした柔軟な栄養指導、食事アドバイス等、多岐にわたり活動中。

Instagramでも情報発信中

<https://www.instagram.com/momora31/>

アカウント名：momora31



作り方

- 1 蒸し黒豆、味付けザーサイ、みょうがは粗くみじん切りに、青ネギは小口切りにしてボウルに入れる。醤油とごま油を加えてよく混ぜ合わせる。



- 2 お皿に豆腐を盛り付けて、その上に1を乗せたらできあがり。

調理メモ：豆腐は、絹ごし豆腐または木綿豆腐のお好きな方で。キッチンペーパーで豆腐を包んで、10分程おいて水切りしておく、味がなじみやすくなる。

吉田さんのひとくちメモ／

大豆製品は様々な種類がありますが、豆腐ひとつをとっても様々な加工食品があり、料理の種類も実にたくさんありますね。

暑い時期やお肌の悩みなど嬉しい薬膳効果がたくさんありますが、栄養源としても期待できる食品のひとつです。

たんぱく質やミネラルが豊富である他、レシチン(リン脂質の一種)や、大豆イソフラボン(ポリフェノールの一種)も含まれ、血管、脳、骨などの健康に役立ってくれますよ。

【豆腐の加工食品と主に含まれる栄養素例】

100gあたり

	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
木綿豆腐	7.0g	4.9g	93mg	57mg	1.5mg
絹ごし豆腐	5.3g	3.5g	75mg	50mg	1.2g
厚揚げ(生揚げ)	10.7g	11.3g	240mg	51mg	2.6mg
凍り豆腐(高野豆腐) 水煮	10.7g	7.3g	150mg	29mg	1.7mg

比較すると厚揚げの栄養素が豊富ですね。ただ、冷たいまま美味しく食べることができたり、調理せず食べることができたりする木綿豆腐や絹豆腐のメリットもあります。凍り豆腐は乾物ですのでストックしやすいですし、それぞれ上手に利用していくと良いですね。

Recipe

潤いを補って便通をよくします。お肌の乾燥、吹き出物、便秘解消にも／

厚揚げのきのこあんかけ



作り方

1 えのきは石づきを切り半分の長さに切る。しめじは石づきを切り小房に分ける。しょうがはよく洗って皮ごと千切りにする。ニラは5cm幅に切る。



2 厚揚げを半分に切りフライパンに入れる。両面に焼き色が付くように、ひっくり返しながら片面3分ほど中火で焼く。



3 厚揚げの両面に焼き色が付いたらお皿に移し、同じフライパンにごま油を入れて、ひき肉を炒める。

4 ひき肉の色が変わってきたら、えのき、しめじ、しょうがを加えて炒める。しんなりしてきたらニラを加えて混ぜ、水、オイスターソース、しょうゆ、鶏ガラスープの素を加える。



5 煮汁が沸騰したら、片栗粉を大さじ2(分量外)の水で溶いて④に加えてよく混ぜ合わせ、とろみをつける。

6 お皿に移しておいた厚揚げの上に、⑤をかけたうえできあがり。

材料 (2～3人分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ◆厚揚げ …………… 2枚 | ◆水 …………… 200cc |
| ◆豚ひき肉 …………… 100g | ◆片栗粉 …………… 大さじ1 |
| ◆ニラ …………… 1/2束 | ◆ごま油 …………… 大さじ1 |
| ◆えのき …………… 1/2パック | ◆オイスターソース …… 大さじ1 |
| ◆しめじ …………… 1/2パック | ◆しょうゆ …………… 小さじ1 |
| ◆しょうが …………… 1かけ | ◆鶏がらスープの素 …… 小さじ1 |

栄養
POINT

厚揚げで満足感も味わうことができ、きのこたっぷりでヘルシーでありながら、たんぱく質はしっかり補給できる主菜メニューです。また、豚ひき肉とニラは旨味も栄養素も相性が◎。オイスターソースで亜鉛の摂取も期待でき、皮膚や粘膜の健康、免疫UP、疲労回復などにも役立ちます。きのこ類は冷凍ストックしておくのが便利ですが、とくにえのきは冷凍することで旨味成分のUPや、脂肪燃焼効果が高まるともいわれています。

栄養成分(1人前※)

エネルギー:247kcal たんぱく質:13.4g 脂質:15.4g 糖質:12.6g 食物繊維:1.6g 食塩相当量:1.7g

※3人分で計算した数値の1/3です。



日本くらし薬膳協会公式サイト

<https://kurashi-yakuzen.jp/>



大人気「みんなの食photo」更新中！

みなさんからの食photoお待ちしております。



くらし薬膳アンケートにご協力ください

<https://forms.gle/eCesyahDCqWEHLrA8>



日ごろのお食事や健康管理について広くご意見やご要望をうかがい、今後の「くらし薬膳」の企画、活動の参考にしたいと思います。ぜひご協力ください。



日本くらし薬膳協会公式SNS



ID:kurashiyakuzen



ID:kurashiyakuzen



ID:kurashiyakuzen



ID:@kurashi-yakuzen



くらし薬膳レシピサイト大好評！

クックパッド 日本くらし薬膳協会のキッチン
cookpad.com/kitchen/15835726

暮らしニスタ 日本くらし薬膳協会のページ
https://kurashinista.jp/user_page/detail/30767

Nadia 日本くらし薬膳協会のページ
<https://oceans-nadia.com/user/229092>

くらし薬膳 で各サイト検索！



クロエ荘のまかない薬膳

寒竹 泉美 (小説)・竹田 あやこ (薬膳レシピ監修)



第2話 自分を大切にする練習

梅雨はどこへいったのか、外はすっかり夏の日差しだった。彩美は何もする気が起きず、午後になってもベッドの上でごろごろしていた。年末年始の休みを返上して、あれだけ必死に書いた漫画は、反響もなく終わってしまいそうだった。次作の依頼も来ない。本格的に万策尽きた。今は原稿料で何とか食いつなげるが、印税は期待できない。単行本化も難しいだろう。

(あんなにがんばったのに……)

好きな漫画に関してはいくらでも努力できると思っていた。だけど、努力をした分だけ報われるのは、少年漫画の世界だけなのかもしれない。最後のところは運やタイミングだ。自分では制御できないもので決定される。

このままではお金がなくて干上がってしまう。バイトやアシスタントの口を探さないといけないが、他の仕事をすると漫画を描く体力と気力が削られる。いっそ、漫画家であることをあきらめて、普通に暮らせたなら幸せになれるのかもしれない。黒々とした気持ちが体の中を渦巻いていく。(でも漫画をやめたら、本当にわたしは何の価値もない人間になる……)

そこまで考えた彩美は、はっと気がついて、「止まれーっ！」

と、大きな声で叫んだ。無理矢理ベッドから起き上がる。ネガティブ思考ループに入っている。このループに入ると思考がぐるぐる回り続けて体力も気力も削られてしまう。だから、入ったことに気づいたら考えを強制終了する。それが33年間、ネガティブ思考とともに生きてきた彩美のサバイバル術だった。

部屋を激しくノックする音が聞こえて、ドアを開ける。ドアの向こうには大きな目を見開いた黒恵が、殺虫スプレーを持って立っていた。

「どこですか？」

「いや、ごめん。違う。ただのひとりごとだから」

「えっ？ でも、止まれって言いませんでした？」

「自分に止まれって言ったの。虫に言うよりは効くよ。日本語通じるし」

「なるほど」

素直に感心している黒恵を見て、彩美は体の中の黒い塊が溶けていくのを感じた。染めていない黒髪と化粧つけない顔は高校生のようなだが、この管理人は自分と同じ年だ。料理は上手だし、薬膳の知識も豊富で、家のことにもよく

気がつくし、クロエ荘の管理人としてとても優秀だ。彩美の目には、自分らしく生きられる場所を見つけた黒恵がまぶしかった。

「今日の晩御飯は黒恵ちゃんの薬膳料理、食べようかな」

彩美の言葉に、黒恵の顔がぱっと輝く。最近の彩美は、黒恵のごはんを食べていなかったから、きっと心配をかけていたのだろう。申し訳ない気持ちが湧いてくる。彩美は素直に自分の気持ちを言うことにした。

「最近頼んでないのは、黒恵ちゃんのごはんが嫌になったとかじゃなくて、何かさ、漫画の連載もなく、仕事もしていない自分が、ちゃんとしたごはんを食べる資格はない気がしたんだよね……」

黒恵が何か言いたそうな顔をしたのを、目で制して、彩美は続けた。

「でもそれって、虐待みたいだよなあ。漫画の連載のないやつにはおいしいご飯は食べさせないぞってさ」

黒恵がぶんぶん頭を振ってうなずいている。

「ただでさえ落ち込んでいるのに、そんなことしたらますます元気でないし、体調崩すし、漫画もどんどん描けなくなる。これよくないなあって、黒恵ちゃんの顔見たら気がついた」

「それはよかった！」

黒恵がはしゃいだ声をあげる。よっぽど心配してくれていたのだろう。それでも黒恵の方から彩美の生活や食事に口を出すようなことはしなかった。彩美が話すのを待っていたのだろう。ひとつ屋根の下にいて、話したいと思ったらいつでも聞いてくれる人がいる。その存在のありがたさが今の彩美には身に染みた。

「何作ろうか。彩美さんはどうなりたい？」

「うーん、自分を大切にできるようにになりたいかな……なんて、そんな薬膳はないよね？」

「……ある」

「えっ？ あるの？」

「うん。素材とかじゃないけど、その方法があるよ」

黒恵の言う「方法」とは、自分で料理をすることだった。彩美の目の前には鮮やかな色彩の野菜が並べられる。トマト、キュウリ、ズッキーニ、ナス、オクラ。色だけでなく、形もさまざまだ。

「夏野菜は暑い時期に体をクールダウンして、喉の渇きを癒

し、汗で失った潤いを補う働きがあるよ」

言いながら、黒恵は棚から袋を取り出しスパイスを選んでいる。暑い国の香りが漂う。その香りだけで旅をした気持ちになる。

「やっぱり夏はカレーだね」

「うん。カレーのスパイスはお腹を温めて胃腸の働きを助ける。辛すぎると体に熱がこもってしまうけど、夏野菜と一緒にとるとちょうどよくなるよ。あと、冷たいものばかり食べてお腹が冷えていたり、エアコンで手足が冷えているときにもいいかも」

「ココナツミルクは何にいいの？」

「心(しん)の働きを助けるよ」

「しん？」

「東洋医学の考えで心臓や精神や思考の働きを指すんだけど、心は夏の暑さで弱りやすい。心が弱ると気持ちが乱れたり、眠りの質が悪くなったりする」

(なるほど。わたし、心が弱っているのかも…)

自分のネガティブ思考も暑さのせいだと言われたら、何だか少し気が楽になった。

野菜を切り終わると、庭のレモングラスを取ってきてとハサミを渡された。外はむっとする熱気がただよっていたが、思っていたほど暑くはなかった。エアコンで冷えた体が解凍される。「シューツとした細い葉っぱ。匂いで分かる」と黒恵は言っていたが、それらしいのは地面から噴き出るように生えた巨大な草の塊しかなかった。匂いをかいだら、確かにレモングラスだ。お茶にする用なのでたくさんとってきてと言われている。葉っぱの根本を、ひとつかみ握って、ちょきちょきと切る。清涼な香りに包まれる。レモングラスはお腹を温めて消化を助けてくれるらしい。

戻ると食欲をそそるいい匂いが漂っていた。鍋の中に優しい黄色のココナツカレーができていて、彩美の切った野菜が顔を出している。

「おいしそう。他に何を作るの？」

彩美が聞くと、黒恵は嬉しそうに「生春巻き」と答えた。「具材はエビと鶏肉と緑豆春雨とニラ。エビと鶏肉は体を温める食べ物で、疲労回復と胃腸の働きを整える。緑豆春雨は夏の湿気を取り除いてくれる。ニラを入れることで体内のめぐりを良くして、解毒やむくみ解消を助ける」

作業の手を止めることなく黒恵は楽しそうに話す。食卓に具材を入れた皿とライスペーパーが並べられていく。手

を洗って食卓に着いた彩美は、今度はライスペーパーに霧吹きで水をかけて具材を巻く役割を担当することになった。またしても重要な役割だ。

質感の違う野菜を入れて、ペーパーを破かないように巻いていく。食材を選んだり刻んで炒めたり煮たりするのは、とても手間だけど、楽しい。これを食べる時間を考えるとわくわくする。こんなに楽しいことをなんで普段からしないのだろう、と彩美は考える。クロエ荘のキッチンも冷蔵庫もいつでも使うことができる。検索すれば簡単に作れるレシピはいくらでも見つかる。食材はスーパーにそろっている。難しいことはひとつもない。それに料理をしなくても、コンビニで必要な食材の入ったお総菜を選んで買うことだってできるはずだ。

だけど、ネガティブ思考に陥ると、そんなひと手間さえ、自分にしてあげたいと思えなくなる。大切にするに値しない自分だと思ってしまう。

「自分を大切にすることって、簡単なのに難しいよね」

黒恵の言葉に、彩美はハッとして顔を上げた。自分が言いたかったことと同じことを黒恵が言った。それが、彩美には意外だった。

「黒恵ちゃんはそういうのが上手だなと思ってたんだけど」

黒恵は首を振った。

「下手だから、練習してる」

「練習……」

「練習しないと上手にならないから」

「そっか」

彩美は微笑んだ。自分は練習もせずにあきらめるところだった、と思った。「努力」より「練習」と言う方が、何だか気持ちが明るくなるのはなぜだろう。自分を大切にできるようになる練習、ネガティブ思考ループに陥らないための練習、漫画で生活できるようになるための練習……心の中でつぶやきながら、彩美は生春巻きを巻き上げる。それは春巻きというよりおにぎりみたいだったが、意外にもクロエ荘の住人には好評だった。

◎本日のまかない薬膳

- 夏野菜のココナツカレー
- エビと鶏肉のビッグ生春巻き
- レモングラスティー



かんちく いずみ
寒竹 泉美

1979年生。京都在住。小説家。博士(医学)。
九州大学理学部卒業後、京都大学大学院医学研究科
に入学。博士課程修了。
2009年に講談社Birthから作家デビュー。
刊行作品「月野さんのギター」(講談社)他

助成金、補助金を徹底活用！

サロン経営、スクール運営、
スタッフの雇用など、国からの
支援を受けられる制度があります。

例えばこのような時に活用できます！

- ☒ お店に新しいメニューを導入したい。
- ☒ スクールで新しいレッスンメニューを取り入れたい。
- ☒ 店舗の改装をしたい。

新しいことをやると、色々と
お金がかかるからどうしよう…

取り組みたい内容により、
国から助成金や補助金が
もらえる制度がありますよ！

社会保険労務士にご相談ください!!
ご相談は無料です。

◎詳しくはお電話またはメールにてお問い合わせください。

JKA会員様
限定特典も
ございます。

無 料 電 話
相 談 ダイヤル

☎ 050-8882-0781

✉ info@atrium-group.or.jp

社会保険労務士法人アトリウム 担当：箱崎・坂口

助成金のことなど、
こちらから詳しく
ご覧になれます。



日本くらし薬膳協会
Japan Kurashiyakuzen Association

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル5F
TEL.03-6824-0961(平日9:30～18:00)
FAX.03-5539-6000
Email: info@kurashi-yakuzen.net
HP: https://www.kurashi-yakuzen.jp/

