

ISORROPIA

イソロピア

2026. JANUARY No.3



<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/>

CONTENTS



P.19 会員活動報告



P.20 薬膳ハーブのブレンドレッスン



P.28 連載小説

薬膳の可能性

薬膳で免疫力up 体の中から冬を乗り切る力を養う

JKA主任講師 竹田 あやこ 02

教えることで自分も成長する — 料理教室がもたらす人とのつながり

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

移動式こども食堂「佐倉おむすび食堂」について

半農半理療士 ビオ農縁代表 田端 大輝 10

INFORMATION 12

弁証シート解説 誌上講座 CASE.2 14

くらし薬膳弁証講座のご案内 18

会員活動報告 Activity Report No.1 19

JKAセミナー 20

試験実施要項 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



薬膳で免疫力up 体の中から冬を乗り切る力を養う

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「免疫力」と「冬」をテーマにお届けします。薬膳は、食事を通して体を内側から整えていく養生法です。免疫力の向上など、健康の土台づくりは得意分野。体の中から元気になり、冬を乗り切る力を養うために意識するとよいポイントを、いくつかご紹介します。



🍴 気が支える体の調整・回復・免疫のしくみ

気は、体を動かすエネルギーとして働くだけでなく、体内をめぐって体温や血圧の調整、内臓の働きなどにも関わっています。気が不足すると、こうした調整機能がうまく働かなくなり、倦怠感、ふらつき、めまい、頭痛、動悸、睡眠の質の低下など、様々な不調に繋がります。また、気はケガや不調から体を回復するための治癒力としての役割も果たしています。

さらに、体の表面には「衛気(えき)」と呼ばれる気が、バリアのように張りめぐらされ、ウイルスや細菌などの外敵から体を守っています。秋冬の乾燥や気の不足は、このバリアを弱めてしまう要因に。そうすると、カゼやインフルエンザ、コロナなどの感染症にかかりやすくなります。このように気は、体の調整力・回復力・免疫力を支える大切な存在なのです。

🍴 冬に感じやすい体と心の変化

「冬バテ」という言葉を聞いたことがありますか？これは、寒くなることで感じやすい体調の変化をあらわした造語です。冷え、肩こり、頭痛、倦怠感、免疫力の低下、胃腸の不調、気分の落ち込みなど、様々な症状が挙げられます。冬は昼夜や室内外の気温差が大きい季節。こうした変化に体の調整が追いつかないと、自律神経の働きが乱れやすくなります。また、日照時間の減少が心に影響し、「冬期うつ」と呼ばれる症状があらわれることも。実は、これらの不調は体と心を支えるエネルギーである「気」の消耗とも深く関係しているのです。



🍵 体の中から冬を乗り切る力を養う 「気の整え方」

冬の養生で大切なのは、気を過度に消耗しないこと。そして、消耗した気を補うことです。疲れを感じたら無理をせず休み、十分な睡眠をとることは、気を養う基本となります。食事では、気を補う「補気」の食材を意識して取り入れましょう。特に、体を温めながら気を補う「エビ」や「もち米」、体に潤いを補いながら疲労回復にも役立つ「山芋」などがおすすめです。



🍵 お腹を温めて心から元気に

心を安定させ、元気に冬を過ごすためには、体の中からポカポカにしましょう。お腹を温める「温中」の食材や、脾の働きを整える「健脾」の食材を意識して取り入れてみてください。「味噌」はお腹を温めて胃腸の働きを活性化してくれる身近な食材です。朝は食欲がない、時間がないという方も、ぜひ朝にお味噌汁を飲むようにしてみましょう。

免疫力を高めるためには、体の内側から整えていくことが大切です。体を冷やさず、十分な休息と温かい食事ですべてを整え、気を補うこと。その積み重ねが、体の中から冬を乗り切る力に繋がります。

🍵 気が支える心の健康

気の働きは、体だけでなく心とも深く関係しています。体が疲れていると心まで疲れてしまったり、精神的な負担が体の不調としてあらわれたりすることは、きっと多くの方が経験していることでしょう。また、心の状態は「脾」と関係があります。脾は食べ物から気を作る大切な内臓で、冷えると働きが弱り、「下がる」という症状が出やすくなります。たとえば、内臓下垂、お肌のたるみ、下痢など。こうした影響は精神面にも及び、気分の落ち込みや憂うつ感、気力の低下やネガティブ思考にも繋がります。



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。



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



活動の幅が
広がる！

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～

「好き」を
仕事に

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。

今回は指導者・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

伝えるって
面白い♪

★現在、【指導者用プログラム】単体のお申込みはお受けしていません。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、近在の加盟教室をご紹介。
- 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。
- 指導者講習会にて年1回フォローアップ(1回分参加無料・2回目以降有料) 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

会員在籍と年会費振替のご案内

会員年会費13,200円は、登録時に申請された口座より、2月・6月・10月のいずれかでJKAが指定した月の6日(※6日が土日祝日の場合は、直近の翌平日)に毎年1回自動振替しております。(会員登録規約参照)
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しておりますので、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。

※振替予定の事前連絡および振替完了通知は行っておりません。
※くらし薬膳ライセンスをJRECで取得された方(認定登録日が2023年11月以前)は、JRECにて振替を代行して継続します。
※2024年11月までにJKAとJRECの両ライセンスを取得し両協会の会員となった方(認定登録日がともに2024年11月以前)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。
※2024年12月以降の登録者は、両協会に登録した場合でも、各協会にて年会費が発生します。

〈2026年の会員年会費振替日〉

- ・ 2月振替の方 2026年 2月 6日(金)
- ・ 6月振替の方 2026年 6月 8日(月)
- ・ 10月振替の方 2026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 |



マネージャー会員特典! 弁証講座が無料になりました

もっと実践的な知識を身につけたい!もっと気軽にスキルアップしたい!そんな皆さんの学びの欲求にお応えし、会員特典を充実させました。
2026年より弁証講座の参加費(4,400円)が無料になりました!
マネージャー会員さまであれば、どなたでも無料でご参加いただけます。
竹田あやこJKA主任講師から弁証のノウハウを学んだり、抱えていた疑問を直接質問できます。詳細は、P.18をご確認ください。

JKAメールマガジン

月に1～2回、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.0(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ていない方は、以下より最新の会員情報(メールアドレスの追加・変更など)をご登録ください。
あわせてJKAの公式SNSのフォローもお願いします。

● 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)。
- JKAサイト会員専用ページにて、過去のセミナー動画を無料で視聴できる。
- 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。
- 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。
- 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。

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公式サイトを活用しよう ●●●



JKA公式サイトはこちら



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

送料不要&時短！オンラインで受験申請ができます

JKA受講生(通信生)の方は、オンライン申請にて受験手続きができるようになりました！

詳細はこちらから

JKA公式サイト > お問合せ > 受験関係(JKA受験願書オンライン申請)
<https://kurashi-yakuzen.jp/online-application-for-examination/>



- ※これまで通り、講座修了時には直近の受験願書を書面で発行します。オンラインまたは書面どちらでもお手続きが可能です。
- ※過去に受験を見送られた方も、願書請求不要でオンラインにてお手続きができます。
- ※JKA加盟教室から受験される方は、所属スクールを通してお手続きください。



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、会報誌や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が異なります。
 JKA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♪



〈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、コンテンツが表示されても見ることはでき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。(発行月は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：ライセンス登録(認定証発行)時や講座受講開始時に、個別にご案内

- ※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/>



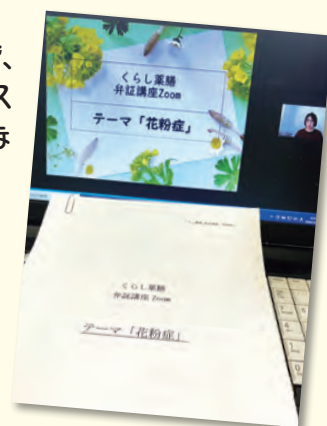
弁証力がメキメキ上達!

参加費無料!!

『くらし薬膳弁証講座』

今年から、参加費無料になりました! そして、年3回の開催に変更です。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かます。

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。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 2月9日(月) 10:00~12:00
「お肌の不調(乾燥、吹き出物など)」
- ② 6月15日(月) 10:00~12:00
「糖尿病」
- ③ 10月5日(月) 10:00~12:00
「カゼ」

※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)~~ → **無料!**

参加資格 ぐ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 ①2/5(木) ②6/11(木) ③10/1(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。(テーマによっては配信がない回もあります)

詳細・お申込みはこちら

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/2026benshou-course/>



何を食べれば良いかを考える薬膳

くらし薬膳プランナー会員 大阪府在住 M.H.



私は40代の頃からパートに出ていましたが、疲れやすく、内科で漢方の桂皮茯苓丸(けいひぶくりょうがん)の処方を受けて飲んでいました。

疲労、むくみ、寒がり、体重増加、便秘等の症状がありました。

漢方薬を飲み良くなっていた頃、NHKあさイチの番組で「甲状腺機能低下症」という病気がある事を知りました。内科医に相談して血液検査を受け、低下症であると診断され薬を飲む事になりました。2～3年で数値が良くなり薬は止まりました。

疲れやすかったんです。その頃は漢方薬も止めていましたが、生姜が良いとのことで、料理本(石原新菜医学監修/庄司いずみ著)などを参考に、酢生姜を使った料理をするようになりました。私には生姜が合っていたように思います。

酢生姜は便秘改善・脂肪分解・疲労回復・身体温め・高血圧改善・減塩・ホルモンバランス改善・カルシウムの吸収率アップ・消化吸収促進などが期待できるそうです。

薬膳を知ったのは、夫の大腸癌手術後です。肛門の近くにポリープがありました。

夫は抗がん剤を飲んでいました。途中で肝臓の数値が悪くなり、半分の量で中止になるなど、当時は不安な毎日でした。

私がくらし薬膳と出会ったのは、ちょうどそのような頃です。パートと家事の合間に課題を提出して、プランナーの試験を受け、ライセンスを取得しました。

夫は好き嫌いが激しく、漬物と野菜はあまり食べません。揚げ物大好きでお酒を沢山飲みます。ビールで始まりワインや日本酒など色々飲みます。

一方で、運動が好きで筋トレとウォーキングにも取り組んでいます。若い時にはマラソン大会にも参加するほどでしたが、その割には、体温低めです。

夫は、便秘ぎみで出ないと、トイレでいきんで出していました。それが良くなかったと、医師に言われました。

そこで私は、野菜・きのこ・海藻類を多く摂れる料理を作るようになりました。例えば、毎朝30分煮込んだファイトケミカルスープ。ヨーグルトには果物+きな粉とアーモンドと黒ゴマの粉末を入れたり。ゴボウサラダ(市販のお惣菜)や、薬膳で学んだ知識を活かし、サツマ

イモを焼いてオリーブ油をかけて黒胡椒たっぷり。便通を意識して考えています。

良くなってくれば、料理の手抜きもしたり、無理のない範囲で取り組んでいます。

また出なくなってくると、内科の先生に相談して、甘酒を朝におちょこ1杯飲んでみたりもします。市販の甘酒でしたが、夫には良かったようです。

私がよく作っている料理は、酢生姜たっぷりのジンジャー豆腐ハンバーグと切り干し大根の煮物です。

ジンジャー豆腐ハンバーグは、夫だけでなく、子どもたち家族にもよく作ってあげましたが、美味しいと喜ばれました。かけタレは酢生姜汁と醤油を1:1で混ぜ合わせたもの。ここでも酢生姜が活躍しています。豚の生姜焼きにも使ったり、色々応用できるので便利です。

切り干し大根と干し椎茸は戻し汁を出し汁に使います。滋味深い味です。



ジンジャー豆腐ハンバーグと切り干し大根

夫の大腸癌は、手術から10年経過して、もう大丈夫だと言われました。料理は今も便通を意識して、できる範囲で継続しています。

最近、朝バナナにはまっています。

私自身は今は、「あたらしい学び場」で学び直しの薬膳をしています。時間栄養学や竹田先生の料理や麴、睡眠、リンパ等、学びたい事がいっぱいです。



酢生姜を使った豚の生姜焼き

JKA主催Zoomセミナーのお知らせ(2026年1月～7月)

『くらし薬膳弁証講座』

★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 2月9日(月)「お肌の不調(乾燥、吹き出物など)」
② 6月15日(月)「糖尿病」
③ 10月5日(月)「カゼ」



参加費 4,400円が
無料に
なりました!

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/2026benshou-course/>



「なんとなく不調を整える」薬膳×ハーブのブレンドレッスン

【内容】

●テーマ：なんとなく不調

体がだるい、疲れがとれない、寝つきが悪い、胃が重い、気分が落ち込む、憂うつなど、病院に行くほどではないスッキリしない不調を、薬膳の視点から紐解いてお茶で整えます。

薬膳×ハーブのノンカフェイン素材を使用。

後半はブレンドワークで、それぞれの素材の効能などを聞きながら、お好みに合わせ自由に組み合わせ、薬膳茶を楽しみましょう。素材の組み合わせ方のコツ、その日の体調や気分に合わせてブレンドの仕方もお伝えします。

見て・香って・飲んで、Zoomでワークを楽しめる薬膳茶ブレンドレッスンです♪

～こんな人におすすめ～

- ・寝つきの悪さ、疲れやすさ、気分の落ち込みなど、なんとなく不調を感じている方
- ・更年期のゆらぎをやさしく整えたい方
- ・カフェインを控えながら、体調管理をしたい方
- ・薬膳に興味はあるが、難しそうで一步踏み出せていない方
- ・自分の体調に合わせてお茶を選べるようになりたい方

＜ご自宅に送付する資材＞

- ・お茶用ドリップバッグ×2枚
- ・薬膳茶の素材6種類程度 ※各素材3～4回分程度の量です

- 【日時】 3月14日(土) 10:30～12:00
【講師】 竹田あやこ (JKA主任講師)
【費用】 JKA会員・受講生 1,300円
その他一般 3,300円 ※資材費・送料込・税込
【参加資格】 どなたでもお申込みいただけます。
【締切】 3月8日(日)まで

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20260314-yakuzen-harb-blend-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/>



「JKA加盟教室登録ガイダンス」 ※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。自信をもって一歩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】 4月8日(水) 10:00～12:00

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

【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】 4月3日(金)まで

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20260408-guidance/>



「JKA指導者講習会」 ※指導者登録完了された方対象

現在の講師活動にすぐに活かせる知識や情報を共有し、伝える技術を学べます。

【内容】

●テーマ：薬膳講師のためのSNS活用法

講座やイベントの企画準備をしても、集客できなければ開催は難しいものです。

告知や宣伝で SNS は必須の時代。「もっと集客につなげたい」「どんな投稿が好まれるのかわからない」「自分の想いをうまく伝えられない」

——そんなお悩みを抱える薬膳講師のための、SNS活用方法をご紹介します。

薬膳の知識を“わかりやすく・伝わる形”で発信するコツ、ファンが自然と増える投稿の作り方、あなたらしさを無理なく表現する方法など、明日から使える実践的な内容をぎゅっと凝縮。

SNS が苦手でも大丈夫。あなたの魅力と薬膳の価値がしっかり届く発信を一緒に育てていきましょう。そして、ぜひ集客に役立ててください。

【配信期間】 5月27日(水) 10:00～12:00

【講師】 竹田あやこ (JKA 主任講師)

【費用】 5,500円(税込) 初回参加無料!

※指導者用プログラムに、講習会1回分の参加特典がついています。

※参加が2回目以上の方は有料。

【参加資格】 くらし薬膳加盟教室主宰者(指導者登録を完了した方)

※対象者には個別にメール・お電話などでご連絡します。

【締切】 5月24日(日)まで

【その他】 LIVE配信のみ。(ワークの内容によっては、動画配信が難しい場合があるため)

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20260527-instructor-course/>



【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)

JKA 公式サイト▶<https://kurashi-yakuzen.jp/>

E-mail : info@kurashi-yakuzen.net



JKA 試験実施要項(2026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

【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、同時期開催となり、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。

※JKA受講生は、受験願書オンライン申請が可能です。

※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〉

● 受験願書オンライン申請の場合

⇒ JKAサイトより申請

● 書面による願書請求の場合

⇒ 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。

■ 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11月までにJKAとJRECの両方のライセンスを取得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にて振替を代行して継続します。

くらし薬膳美容アドバイザー認定試験

【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。

※JKA受講生は、受験願書オンライン申請が可能です。

■ 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。

送料不要&時短!



〈受験願書オンライン申請方法〉

JKA受講生(通信生)の方は、書面による願書手続きの他に、オンラインで申請することができます。詳細はこちらをご確認ください。



<https://kurashi-yakuzen.jp/online-application-for-examination/>

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

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

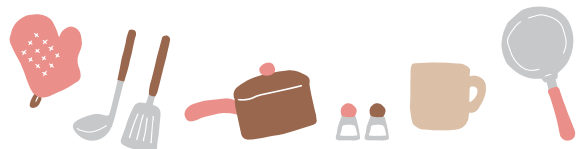
日本くらし薬膳協会(JKA)のスクール部門。JKAが認定するすべてのくらし薬膳ライセンスの対応講座を開講しています。

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 |
| 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 (セレンディピティ) 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 |
| 薬膳教室 Green leaves(グリーンリーヴス) P NEW | 神奈川県横浜市 | 西尾 慶子 | ☎ 080-1124-6175 |
| 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&発酵料理 静修(seishu) P NEW | 和歌山県岩出市 | 山本 静香 | yakuzen24hakkou@gmail.com |
| 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

「白菜」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「白菜」です。

◎冬の食卓を彩る白菜

冬野菜の代表格として知られる白菜。英語では「チャイニーズ・キャベツ」と呼ばれ、原産国は中国です。日本に入ってきたのは明治時代の頃ですが、今では全国で広く栽培され、寒い季節には欠かせない存在となりました。

白菜の旬は11月から2月頃ですが、品種改良や栽培技術の進歩によって、今ではほぼ一年中販売されるようになりました。やわらかな葉と、あっさりとしたやさしい甘味が特徴で、定番の鍋物や漬物はもちろん、炒めもの、煮物、サラダなど様々なお料理で楽しめます。では、白菜の薬膳の効能を見てみましょう。

◎白菜の薬膳的効能

白菜の五性は平性ですが、主な効能には「清熱(せいねつ)」という体の熱を冷ます働きがあります。また、「健脾(けんぴ)」「利水(りすい)」の効能で、胃腸の働きを整えて、余分な水の排出を助けます。手足や顔のほてり、食べ過ぎによる消化不良、飲み過ぎによる胃のムカつきがある時に。また、むくみの解消、排尿痛や尿の濁りなど炎症を伴う膀胱炎の緩和にも役立ちます。

- 性味：甘/平
- 帰経：胃大腸膀胱
- 効能：清熱、除煩、健脾、利水、通便など

〈冬の養生食「養生三宝」〉

白菜、大根、豆腐は3つ合わせて「養生三宝(ようじょうさんぼう)」と呼ばれています。これは、中国の精進料理から伝わった考え方で、体力や免疫力を高めて、冬を元気に過ごすための養生食です。胃腸の働きを助けて消化不良を改善し、潤いを補って冬の乾燥から体を守ります。胃がもたれる、胃が重いなど、胃腸の疲れを感じる時には、この養生三宝を思い出してください。鍋やスープなどの形で食事に取り入れると効果的。胃もスッキリしますよ。

〈お腹が弱くて冷えやすい人に〉

胃腸が弱くて疲れやすく、カゼを引きやすいという人に、白菜はぴったりです。胃腸が弱ると食べ物から気を作れなくなり、冷えや免疫力の低下にも繋がります。また、気の不足からアレルギーや自律神経の乱れがおこることも。気を補って疲労を回復する「補気(ほき)」、体を温める「散寒(さんかん)」「補陽(ほよう)」、お腹を温める「温中(おんちゅう)」などの効能がある食べ物と白菜を組み合わせて、元気を補う力を養いましょう。冷えやカゼの予防、虚弱体質の改善にもおすすめです。

◇補気の食べ物

米、もち米、じゃがいも、山芋、かぼちゃ、枝豆、いんげん豆、とうもろこし、しいたけ、まいたけ、いわし、うなぎ、エビ、カツオ、鮭、マグロ、たら、ぶり、牛肉、豚肉、鶏肉など

◇散寒補陽の食べ物

シソ、しょうが、ニラ、ねぎ、よもぎ、フェンネル、クミン、クローブ、山椒、八角、唐辛子、からし、酒など

◇温中の食べ物

にんにく、しょうが、わさび、鶏肉、味噌、カルダモン、クローブ、山椒、酒粕など

◇お料理アイデア

白菜のお味噌汁、白菜と豚肉の重ね蒸し、白菜と鶏団子のクリーム煮、白菜ときのこの煮びたし、白菜ととうもろこしの中華風スープなど

〈不安が消えない・考え過ぎて眠れない人に〉

白菜には「除煩(じょはん)」という効能もあります。これは、中医学で「煩躁(はんそう)」と呼ばれる精神状態を落ち着かせる働きのこと。たとえば、ソワソワして気持ちが落ち着かない、わけもなくイライラする、消えない不安感にさいなまれる、いろいろ考え過ぎて眠れないなど。

実は、これは更年期から老年期におこりやすく、体の潤いとなる血や津液の不足と、老化に伴う精の不足などが要因となります。どうも最近、精神的に不安定になりやすいという時には、「補血(ほけつ)」「滋陰(じいん)」「補腎(ほじん)」の食べ物と白菜の組み合わせがおすすめです。

◇補血・滋陰の食べ物

黒豆、山芋、エリンギ、しめじ、白きくらげ、にんじん、ほうれん草、黒ごま、イカ、牡蠣、カツオ、マグロ、鮭、サバ、ブリ、ほたて、牛肉、豚肉、卵、クコの実など

◇補腎の食べ物

黒米、黒豆、山芋、枝豆、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、ニラ、ごぼう、干しシイタケ、黒きくらげ、栗、くるみ、黒ごま、エビ、鯛、スズキ、ほたて、牡蠣、オイスターソースなど

◇お料理アイデア

白菜と黒きくらげの卵とじ、白菜入り牡蠣鍋、白菜とほうれん草のごま和え、白菜と豚肉のオイスターソース煮、白菜キムチなど

お漬物などのシャキシャキした食感も、お鍋やスープで煮てトロトロの食感も、どちらの白菜も美味しいですね。では今回の、らく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

胃腸の働きを整えて気血を補う。疲労回復、アンチエイジングにも／ 白菜とたらのおイスターソース炒め



作り方

- 1 タラは一口大に切ってボウルに入れ、下味をつける。
 
- 2 白菜は5cmほどの長さに切る。白い部分は縦に1cmほどの幅で切り、葉の部分は食べやすい大きさに切る。
 
- 3 にんじんは皮をむいて細切りに、白ねぎは斜めにスライスする。しいたけは硬い部分を切り落としてスライスし、しめじは石づきを切り落として小房に分ける。にんにくはスライスする。
 
- 4 フライパンにサラダ油を敷いて、片栗粉をまぶしたタラを入れる。中火で3～4分焼いてひっくり返し、また3～4分焼いて、お皿に取り出しておく。
 
- 5 フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかけて、香りが出たら白菜の白い部分とにんじんを3～4分ほど炒める。白菜の表面が透き通ってきたら、白菜の葉、白ねぎ、しいたけ、しめじも加えて炒め合わせる。
 
- 6 野菜が全体にしんなりしてきたら、タラを戻し入れて、おイスターソースを入れて優しく混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を調えたらできあがり。

材料 (2～3人分)

| | |
|--------------------|----------------------|
| ◆タラの切り身 …………… 200g | ◆サラダ油 …………… 大さじ2 |
| ◆白菜 …………… 3～4枚 | ◆おイスターソース …………… 大さじ1 |
| ◆にんじん …………… 1/4本 | ◆ごま油 …………… 小さじ1 |
| ◆白ねぎ …………… 1/2本 | ◆塩 …………… ひとつまみ |
| ◆しいたけ …………… 3個 | ◆こしょう …………… 少々 |
| ◆しめじ …………… 1/2株 | (下味) |
| ◆にんにく …………… ひとつかけ | ◆酒 …………… 大さじ1 |
| ◆片栗粉 …………… 大さじ2 | ◆塩 …………… ひとつまみ |

栄養 POINT

タラは高たんぱく、低脂質である優秀食材のひとつで、とくに、スケトウ(スケソウ)ダラのたんぱく質(速筋たんぱく質)は筋肉の合成を促進し分解を抑制して筋肉増加に役立つといわれ、近年注目を浴びています。また、タラにはビタミンB群も含まれ、にんにくに含まれるアリシンで吸収UPし疲労回復や貧血予防に相性◎。白菜やきのこ類で食物繊維はたっぷりヘルシーでありながら、しっかりたんぱく質補給ができ、嬉しいですね。

栄養成分(1人前[※])

エネルギー：213kcal たんぱく質：14.3g 脂質：10.5g 糖質：6.3g 食物繊維：3.6g 食塩相当量：1.9g

※3人分で計算した数値の1/3です。




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

白菜とツナの甘酢サラダ



作り方

- 1 白菜は5mmほどの幅にザクザク切ってボウルに入れる。塩を加えて、手でぎゅっと揉み込んで10分ほど置く。

- 2 器に卵を割り入れ、砂糖を加えて菜箸でよくかき混ぜる。フライパンにサラダ油を敷いて中火にかけ、炒り卵を作る。

- 3 白菜の水分をぎゅっと絞ってボウルに入れ、ツナ、炒り卵、酢、はちみつ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

- 4 器に盛り付けて、黒ごまをトッピングしたらできあがり。

材料 (2～3人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| ◆白菜…………… 1/8個 | ◆はちみつ…………… 大さじ1 |
| ◆ツナ…………… 50g | ◆しょうゆ…………… 小さじ1 |
| ◆卵…………… 1個 | ◆砂糖…………… 小さじ1 |
| ◆黒ごま…………… 小さじ1 | ◆サラダ油…………… 小さじ1 |
| ◆酢…………… 大さじ1 | ◆塩…………… 小さじ1/2 |

栄養 POINT

白菜は塩もみの際、水にさらしすぎないようにすることで、ビタミンCの損失を軽減でき、食べやすく、食感も良くなります。また、はちみつに含まれるグルコン酸は腸内のビフィズス菌を増やすといわれ、白菜の食物繊維とともに腸内環境の改善に期待ができます。ビタミンCやポリフェノールが豊富なサラダですので、免疫UPや美容にもとってもおすすめです。黒ごまは見た目や食感を楽しむ場合は炒りごまで、風味UPや消化吸収UPにはすりごまが◎。

栄養成分(1人前*)
エネルギー:135kcal たんぱく質:6.7g 脂質:7.6g 糖質:9.3g 食物繊維:1.6g 食塩相当量:1.5g
※3人分で計算した数値の1/3です。

吉田さんのひとくちメモ

冬の野菜といえば白菜は代表的ですね。白菜は水分が多いことが特徴のひとつで、色も淡いことからあまり栄養素には注目されにくいかもしれませんが、薬膳的効能が実にたくさんあり、栄養面でも私たちの身体にとって利点がたくさんあります。

～白菜に含まれる主な栄養素や特徴について～

●**ビタミンC**
キャベツと比較すると白菜に含まれるビタミンCは半分ほどですが、ビタミンCは免疫UPに役立ち、風邪予防のベースとしてもまず摂っていただきたい栄養素です。また、抗酸化作用、コラーゲン生成、造血などに関わり、健康維持、美肌づくりには欠かせません。茹でることでビタミンCは約半減してしまうため、生食、蒸し料理、汁ごといただける鍋料理やスープなどがおすすめです。

●**食物繊維**
白菜には水溶性食物繊維よりも不溶性食物繊維が多く含まれます。どちらの食物繊維も便秘予防などに役立ちますが、不溶性食物繊維は便のかさ増しをし、腸の動き(ぜんどう運動)を促進する働きが期待できます。冬は冷えて腸の動きが低下しやすくなりますので、しっかり温めると同時に腸の動きをサポートする成分も摂っていくのがおすすめです。

●**カリウム**
カリウムはナトリウムを排出しむくみ予防、水分量の調整、筋肉や神経の正常な働きに関わっています。偏った食事などをしていなければ通常は不足しにくい栄養素ですが、ウイルスなどで激しい嘔吐や下痢、食事摂取量の減少などがあつた場合は注意が必要です。カリウムが不足すると、だるさ、足のつり(こむら返りなど)、動悸や不整脈などが起こりやすくなります。

白菜は大きく重いため、カット販売されているのも便利ですが、まるごとの白菜は日持ちもしやすくカット面が黒ずむ心配などもなくおすすめです。まるごとは食べきれないと思つて選択されない方も白菜は意外と様々な料理に使え、水分が多く加熱するとかなりかさが減るため大量消費しやすい食材といえます。アクがほとんどなく、生食も美味しいので、ぜひ色々な食べ方で楽しめると良いですね。

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。

インスタグラムでも情報発信中
<https://www.instagram.com/momora31/>
アカウント名: momora31



＼お腹の調子を整えて、気を補います。胃もたれ、食欲不振、疲労回復に／

Recipe

白菜と鶏団子の烏龍スープ



材料 (2～3人分)

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| ◆鶏肉ミンチ | 150g | ◆ウーロン茶 | 500cc |
| ◆木綿豆腐 | 70g | ◆片栗粉 | 大さじ1 |
| ◆大根 | 70g | ◆酒 | 大さじ1 |
| ◆白菜 | 2～3枚 | ◆みりん | 大さじ1 |
| ◆白ねぎ | 1/3本 | ◆しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ◆しょうが | 1/2かけ | ◆塩 | 小さじ1/2 |
| ◆昆布 | 10cm程度 | | |

栄養 POINT

大根に含まれる消化酵素は胃腸の働きを助け、白菜や豆腐も水分が多く、胃腸に優しいスープです。
また、ウーロン茶にはポリフェノールが多く含まれ、脂肪分解や脂肪吸収抑制、抗酸化などが期待でき、カフェインにも脂肪燃焼、利尿作用などがあるため、体重増加が気になる方にもおすすめのメニューです。ただし、カフェインで眠りにくくなる方や睡眠トラブルが気になる方は、夕食よりも日中がおすすめです。

栄養成分(1人前[※])

エネルギー：166kcal たんぱく質：11.9g 脂質：7.0g 糖質：10.1g 食物繊維：2.3g 食塩相当量：2.1g
※3人分で計算した数値の1/3です。

作り方

1 ウーロン茶と昆布を鍋に入れて30分ほど置く。ウーロン茶はペットボトル等の市販品でもOK。茶葉を使う場合には、熱湯を使ってお茶にして茶葉は取り除いておく。(茶葉が入ったまま煮ると苦味が強くなるため)



2 大根は皮をむいて4等分にし、イチョウ切りにする。白菜は2～3cmほどの幅に切る。しょうがと白ねぎはみじん切りにする。木綿豆腐は水切りする。



3 ボウルに鶏肉ミンチ、白ねぎ、しょうが、木綿豆腐、塩、片栗粉を入れて、よく練っておく。

4 鍋を弱めの中火にかけ、沸騰し始めたら昆布を取り除く。酒、みりん、しょうゆで味つけをし、③をスプーンで丸めながら加える。アクが出てきたら取り除く。



5 鶏団子の表面が固まってきたら、大根と白菜を加えて蓋をする。弱火で10分程煮たらできあがり。



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3話 クロエ荘の見学者

もう4月が近いというのに、雪が舞っている。うっかり春用のコートで出かけてしまった光世は、震えながらクロエ荘の門をくぐったが、門の横に立っている女性を見つけて引き返した。黒いスタイリッシュなコートを着て、敷地の中を覗き込むようにしている。光世より少し年上で五十代くらいだろうか。もうすぐ新年度が始まるから、クロエ荘の入居希望者の見学かもしれない、と光世は思った。本人が入居するのか、京都の大学に受かった子どもの母親か。管理人の黒恵は不在なのだろうか。雪のちらつく中、外で待っているのが気の毒で、光世は女性に声をかけた。

「中、見学されますか？」

女性はちょっと驚いたように光世を見た。

「わたし、ここの住人なんです。管理人が帰ってくるまで案内しますよ」

「ご親切に、ありがとうございます」

女性はにこりともしないが、別に機嫌が悪いわけではなさそう。素直に光世のあとをついていく。だが、家の中の設備にはあまり興味がなさそうで、きょろきょろ見回すこともないし、質問もない。室内の案内はすぐに終わってしまった。

「5人まで入居できるんですが、今は2人しか入っていないので、静かで快適ですよ」

「たった2人？ それで経営は成り立つんでしょうか？」

初めて出てきた質問がお金の話だったので、光世は面食らった。

「困っているという話は聞いたことはないから、大丈夫じゃないでしょうか。あ、あと、家賃収入だけでなく、まかないも作って代金をとっているのです、それも少しは足になっているかと……」

「でも2人分のまかないなんて、毎日作っても利益はたかが知れてませんか？」

淡淡と話す女性の顔を思わずまじまじと見る。悪気はなさそうだった。

「管理人の黒恵ちゃんの作るまかないは、すっごくおいしくて体にいいんです」

話の流れをぶった切って割り込んできたのは、もうひとりの住人、彩美だった。女性はじっと彩美を見ると、「そう、それはよかったです」と言って表情を緩めた。

何がよかったのだろうか。まかないがあることが気に入ったのだろうか。光世が首をかしげていると、エコバックいっぱい食材を詰め込んで帰ってきた黒恵が3人の前に現れ

た。黒恵は女性を見るとぼかんとした顔で、「お母さん、何でここに？」と、言った。

光世は動揺してふたりを見比べる。似ていなくもないが、醸し出す雰囲気はまるで逆だ。親子だと言われても、にわかには信じがたかった。

「学会が京都であったから、ついでに娘の職場見学」

「でしたら、ぜひ、黒恵さんのまかないも食べていただきます。そこまでしないとクロエ荘を見学したことにはなりませんから」

光世は半ば強引に母に薦める。先ほど余計なことを言って経営面で心配をさせてしまった。こうなったら黒恵の得意技で挽回してもらうしかない。

「ね、黒恵さん」

黒恵はしばらく無言でいたが、やがて何かを思いついたようにうなずいた。きっとメニューを考えていたのだろう。一方、黒恵の母は「じゃあ、そうします」と言って食卓に座ると、バッグからノートパソコンを取り出して仕事を始める。「なんか、似てる……」

彩美がつぶやいた。光世もうなずく。どちらもマイペースというか、あまり他人の目を気にしないところが共通している。

「よかったらおふたりも食べてください。7時にはできるので、またここで」

黒恵の宣言で、光世たちはいったん解散する。ダイニングからは、カタカタというキーボードの音と、食材を刻む包丁の音が、ひとつの音楽のように調和したハーモニーを奏でていた。

包丁の音や魚の焼けるにおいに包まれながら、百合は子どもの頃に返ったような錯覚に陥った。子どもの頃は、母がご飯を作っている横で、宿題をしていた。でもいま台所に立っているのは、母ではなく娘だ。小学生のときからずっと不登校で、ちゃんと生きていけるのかと心配していた娘だった。けれど、今日の黒恵を見て、一目で安心できた。居場所を見つけたという自信に溢れていた。

もうすぐ7時だ。パソコンをしまって、立ち上がる。

「何か手伝おうか？」

「じゃあ、これ食卓に並べて」

手渡されたのは大きな皿に盛りつけられたちらし寿司だった。焼いた鮭のピンクと卵の黄色と菜の花の緑がごはんを覆い、春の野原のように色鮮やかだ。

百合はお皿に顔を近づけてみた。
 「なんか、いい香りがする」
 「酢飯にハーブのタイムを混ぜ込んであるから。春の揺らぎやすい体調を整えてくれるちらし寿司にした。気血を補ってめぐらせる食材を使ってるから、イライラとか精神不安定とかめまいがある人におすすめ」
 へええと感心しながら、百合はお皿をテーブルの中央に置く。
 「あ、ごめん。そういえば、お母さん、こういう薬膳聞くの、嫌いだったよね」
 味噌汁を継ぎ分けながら、黒恵が言った。
 「そんなことないけど、どうして？」
 「子どものとき、よく、おばあちゃんと喧嘩してたから」
 ああ、と思い出して百合は笑う。
 「昔はね。今はそんなことないよ」
 黒恵はまだ小さかったときは、母親に対してイライラしていた。でも悪いのは母ではなかった。ただの八つ当たりだった。結婚生活も子育ても仕事もうまくいかず、何もかも思い通りにならなくて苦しかった。そんなときに薬膳の話を知ると、ちゃんと生活することができていない自分が責められているようで耐えられなかったのだ。あの頃は、こんな穏やかな時間が未来に訪れるなんて、全く想像もできなかった。
 百合はふと、ガスコンロの上に置かれたままの湯気の立つセイロに気がついた。
 「何これ？ 小籠包？ 肉まん？ 開けてみていい？」
 「まだ駄目！ あと5分」
 黒恵がタイマーを見せる。
 「セイロ蒸しは、おいしくなるのを信じて、じっくり待つのがコツだから」
 「そう……」
 慌てて、手を引っ込める。
 (もし、母から料理を教わっていたら、わたしもじっくり待つということを覚えただろうか)
 わたしにはできないことを黒恵はできている、と百合は思った。自分を乗り越えて、黒恵に母の思想が伝わったことが、少しさみしくもあり、なぜか嬉しくもあった。タイマーが鳴る。はい、いいよと黒恵に鍋掴みを手渡されて、百合はセイロの蓋を開けた。あたたかな湯気に顔が包まれる。しかしその湯気が消えて視界がクリアになった途端、百合は「えっ!？」と、拍子抜けした声をあげた。セイロの中に入っ

ていたのは小籠包ではなく、つやつやの玉ねぎ4つだったからだ。
 「新玉ねぎのセイロ蒸し。じっくり蒸すと甘くなってとてもおいしいよ」

百合の気持ちは萎んでいく。玉ねぎは苦手だった。母の料理にはいつも玉ねぎが入っていて、百合にたくさん食べさせようとしたからだ。

「何で、玉ねぎなの？」

「おばあちゃんから聞いたから……」

「わたしが玉ねぎ好きだって？ それ、おばあちゃんの勘違いだから。わたしは特に……」

「そうじゃなくて、お母さんに必要な食材だって」

「……必要？ もしかして、玉ねぎも薬膳なの？」

驚いて聞き返す。

「そうだよ。体のめぐりを整えて、胃腸の働きも助けてくれる。ストレスやイライラによる胃の不調や、体の中に溜まったドロドロしたものをめぐらせて排出するから、心も体もスッキリさせてくれる」

(体の中に溜まったドロドロ……)

百合は黒恵の説明を反芻する。あの頃、自分は母親の心配する言葉も聞き入れられないほど余裕がなかった。話を聞けない自分に、母は料理を通して話しかけていたのだろう。そのことに今の今まで気づけていなかった。

「わあ、きれい！ チラシ寿司？」

ふたりの住人がやってきて、華やいだ声をあげた。いつの間にか7時を過ぎていた。黒恵が料理を並べ、ふたりが手慣れた様子で箸や飲み物をセットしていく。その光景は、まるで家族のようだった。百合が思い描いていた「普通の家族」とはずいぶん違うけれど、黒恵の楽しそうな顔を見て、これでもいいか、と思える幸せな情景だった。

その日食べた玉ねぎは、百合がこれまで食べてきたどの玉ねぎよりもおいしかった。きっとそれは黒恵の料理の力だけではない。今まで受け取れなかった愛情をすべて受け入れたからだろう。今度、母に会いに行くときは玉ねぎの話をしてみよう、と百合は思った。

◎本日のまかない薬膳

- 焼鮭と卵と菜の花のハーブちらし寿司
- 菜の花のゆで汁で作るお味噌汁
- 新玉ねぎのセイロ蒸し



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
 に入學。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。

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
ご覧いただけます。



JKA会員様
限定特典も
ございます。

