

ISORROPIA

イソロピア

2026. JULY No.4



薬膳の可能性

楽しく学ぶ、薬膳の輪 ～ 講師活動の現場から(2026年上半期)～ JKA主任講師 竹田 あやこ

猛暑の季節に守りたい「津液」と「脾胃」 JKA美容薬膳講師 松本 誉子

薬膳スープ講座に込めた想い JKA特別講師 三上 康介

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

食と健康

日本の未来を守りたい ～ 子どもと農がつながる社会へ～ 半農半理療士 ビオ農縁代表 田端 大輝

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

連載小説

クロエ荘のまかない薬膳 寒竹 泉美・竹田 あやこ

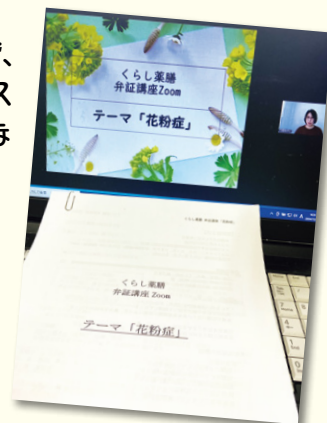
弁証力がメキメキ上達!

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 2月9日(月) 終了
- ② 6月15日(月) 終了
- ③ 10月5日(月) 10:00~12:00

「カゼ」

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 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 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)
 - 2027年の日程は調整中です。決定しましたらHPやSNSなどでお知らせします。

詳細・お申込みはこちら

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



マネージャー会員限定 Zoomレッスン 参加費無料!

くらし薬膳弁証講座2026

2月9日(月) お肌の不調
(乾燥、吹き出物など)

6月15日(月) 糖尿病

10月5日(月) カゼ

知識を整理 話法を学ぶ 経験を養う

竹田あやこ JKA主任講師

日本くらし薬膳協会
Japan Kurashiyakuzen Association

CONTENTS



P.8 オフ会 at 銀座しんのう



P.20 クッキングセミナー in 東京



P.28 連載小説

薬膳の可能性

楽しく学ぶ、薬膳の輪 ～ 講師活動の現場から(2026年上半期)～

JKA主任講師 竹田 あやこ 02

猛暑の季節に守りたい「津液」と「脾胃」

JKA美容薬膳講師 松本 誉子 04

薬膳スープ講座に込めた想い

JKA特別講師 三上 康介 06

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 10

食と健康

日本の未来を守りたい ～ 子どもと農がつながる社会へ～

半農半理学療法士 ビオ農縁代表 田端 大輝 12

INFORMATION 14

JKA公式サイト 15

弁証シート解説 誌上講座 CASE.3 16

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



楽しく学ぶ、薬膳の輪 ～講師活動の現場から(2026年上半期)～

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2026年上半期の活動報告として、いくつかの取り組みをピックアップしてお伝えします。地域での薬膳講座やワークショップ、協会主催の講座など、さまざまな形で薬膳をお伝えする機会をいただきました。講師として活動されている皆さまや、これから講師活動をしてみたいとお考えの皆さまにも、ご参考になれば幸いです。

地域とのつながりを感じる薬膳活動

まずは、私が住んでいる兵庫県での活動をご紹介します。

数年前より、定期的に明石市のコミュニティ・センターにて薬膳講座を担当しています。今年の2月と3月には、東魚住地区の市民講座として「食養生の基本」と「カゼと冷えに備える薬膳」をお伝えしました。各回40名ほどの方にご参加いただき、主に60～70代の方がメモを取りながら熱心に学ばれる姿が、とても印象的に残っています。男性の参加者も多く、講座後には食材の効能や薬膳料理の作り方、ご自身の体調に関する質問なども数多く寄せられ、薬膳への関心の高さを感じました。

また、3月に姫路市の『からだ想いカフェ』で開催した薬膳講座では、薬膳素材とハーブを使った入浴剤づくりの

ワークショップを行いました。複数の素材から好きなものを選び、コットンの中着袋に詰めてお持ち帰りいただきました。6名ほどの少人数での開催で、とてもリラックスした雰囲気の講座となりました。講座の後はカフェ特製の薬膳ランチを食べながら参加者との交流を深める時間もあり、薬膳を身近に感じていただけるよい機会となっています。



他にも、薬膳イベント等でお世話になっている神戸市西区の『カフェこはる』からご相談をいただき、この春、オリジナルブレンドのハーブティーをメニューに採用していただきました。地域とのつながりから新たな活動が生まれたことを、とても嬉しく思っています。



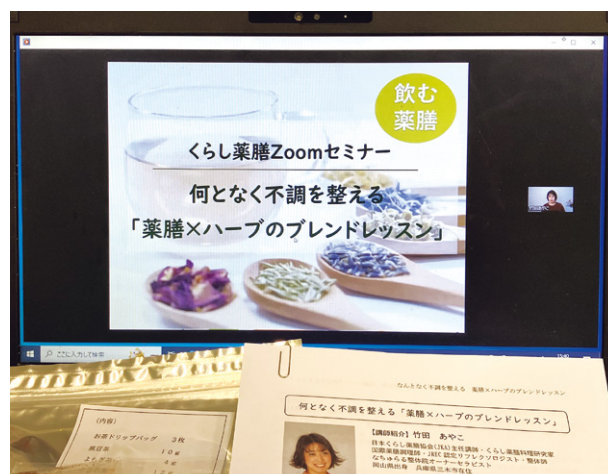
🍵 体験して学びを深める協会主催の講座

次に、協会主催のオンライン講座での活動についてご紹介します。

3月には薬膳茶セミナーを開催しました。薬膳素材やハーブなどの効果をご紹介した後は、事前にお送りしていた素材を使って、参加者の皆さんにオリジナルの組み合わせを考えていただきました。体調や期待する効果に合わせて、自由に組み合わせを考えることで、薬膳茶の美味しさと楽しさを体験していただけたのではないかと思います。画面越しではありますが、一緒にお茶を飲みながら、参加者の皆さんから感想を聞くことができたのも、とても嬉しかったです。

※こちらのセミナー動画をアーカイブ配信しています。
受講生・会員の方はJKAサイト会員専用ページにログインしてご覧いただけます。ログインの仕方は15ページをご参照ください。

今年から年3回の開催となった弁証講座では、2月は「お肌の不調」、6月は「糖尿病」をテーマにお届けしました。心と体からのサインの捉え方や不調のタイプ別の対応方法を学び、ワークを通して自分で考える力を養います。継続して参加されている方は、回を重ねるごとに、様々な視点でサインを捉えられるようになり、またタイプを判断する際の根拠も明確になってきているのを感じます。参加者の皆さんの成長を感じられることは、講師としてとても嬉しい瞬間です。難しい内容をより分かりやすく整理してお伝えできるように、私自身も学びを深めていきたいと思っています。10月のテーマは「カゼ」を予定しています。



最後に、私は薬膳を「知識」としてではなく、自分らしく生きていくための「習慣」としてお伝えしたいと考えています。そのためにも、これからも体験しながら学べる場や、薬膳を楽しみながら暮らしに取り入れられるきっかけづくりを大切にしていきたいと思っています。薬膳を通して心と体からのサインに気づき、自分で整える力を育むことで、不安が減り、笑顔で過ごせる人が一人でも増えることを願っています。



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。



猛暑の季節に守りたい 「津液」と「脾胃」

JKA美容薬膳講師 松本 誉子

汗をかく季節に失われる「津液」

近年の夏は、命に関わるほどの猛暑が続き、屋外では大量の汗をかく一方、室内へ入ると強い冷房によって一気に汗が引いてしまいます。すると私たちは、「もう落ち着いた」と感じ、汗をかいたことそのものを忘れてしまいがちです。しかし中医学では、汗は単なる水分ではなく、体の潤いである「津液(しんえき)」を消耗すると考えます。津液とは、体を潤し、熱を冷まし、臓腑や皮膚などをなめらかに保つ大切な成分です。夏は強い暑さによる「暑邪(しょじゃ)」の影響を受けやすく、汗とともに津液が失われやすくなります。津液が不足すると、喉の渇き、肌の乾燥、ほてり、寝苦しさ、疲労感、めまい、頭がぼんやりするなどの不調が現れやすくなります。また最近では、夜間でも気温が高く、寝ている間に大量の汗をかいている方も少なくありません。中には睡眠中に熱中症を起こすケースも増えており、「夜は活動していないから大丈夫」とは言えない時代になっています。特に高温多湿の夜は、眠っている間にも津液と気が少しずつ消耗されていきます。その結果、朝起きた時に「なんとなくだるい」「食欲がわからない」「頭が働かない」といった不調につながる場合があります。



汗とともに「気」も消耗する

中医学では、汗をかくことで失われるのは津液だけではないと考えます。汗は「気」の働きによって体表へ運ばれるため、大量の発汗は気のエネルギーも同時に消耗しやすくなります。そのため夏は、「水分は摂っているのに疲れが抜けない」「何となく動く気力が出ない」といった、いわゆる夏バテ状態に陥りやすくなるのです。だからこそ夏は、単に水分を補給するだけではなく、「失ったものを回復させる」という考え方が大切になります。

夏こそ「脾胃」を守る



ここで重要になるのが、「脾胃(ひい)」の働きです。脾胃は、食べたものを消化吸収し、気や津液を生み出す土台となる場所です。しかし夏は、冷たい飲み物や食べ物、冷房の影響で、知らないうちに脾胃が弱りやすくなります。すると、せっかく水分や栄養を摂っても、うまく吸収できず、「補っているつもりなのに整わない」という状態が起こりやすくなります。夏は熱がこもるため、つい清熱・解暑作用の強い食材を多く摂りたくなります。確かに、トマト、きゅうり、冬瓜、すいかなどは、体の熱をやわらげる夏の養生に役立つ食材です。しかし、冷たいものや清熱作用の強い食材ばかりに偏ると、今度は脾胃の働きを弱めてしまうことがあります。特に

冷房の効いた室内で長時間過ごす現代では、体の表面は暑くても、内側の消化機能は冷えているケースも少なくありません。そのため夏の養生では、「熱を冷ますこと」だけでなく、「脾胃を傷めずに回復させる」という考え方がとても大切になります。

🍌 夏の朝は“補う養生”が大切

夏の朝は、夜間の発汗によって津液や気を消耗した状態から始まっていることがあります。しかし暑さによっ

て食欲が落ち、朝食を抜いたり、冷たい飲み物だけで済ませてしまう方も少なくありません。そんな時におすすめなのが、脾胃に負担をかけず、気と津液を補える“飲む養生スープ”です。甘酒は消化にやさしく、疲労感が強い時にも取り入れやすい発酵食品です。また、豆乳や季節の野菜を組み合わせることで、朝の消耗した体をやさしく支えてくれます。「整う」とは、単に熱を冷ますことではなく、失った津液と気を補い、脾胃の働きを回復させることです。その積み重ねが、厳しい夏を健やかに過ごすための薬膳養生につながっていくのだと思います。

＼夏の朝におすすめ／

夏の補う養生スープ2種

トマトは津液を補いながら熱をやわらげ、とうもろこしは脾胃をいたわりながら水分代謝を助けます。どちらも甘酒と豆乳を組み合わせることで、冷やしすぎず、夏の朝に取り入れやすい“補う養生スープ”になります。

【材料】（作りやすい分量）

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ● とうもろこし..... 1本 | ● 豆乳.....150ml |
| または | ● 玉ねぎ..... 1/4個 |
| トマト..... 2個 | ● 塩.....少々 |
| ● 甘酒（無糖）.....150ml | |

【作り方】

- ① 玉ねぎを油で炒め、しんなりしてきたら、とうもろこしまたはトマトを加えやわらかく煮る。
- ② 粗熱を取り、甘酒とともにミキサーにかける。
- ③ 好みで小分けにして冷凍保存する。
- ④ 朝、豆乳でのぼして温め、塩で味を調える。

※とうもろこしは脾胃をいたわる食材ですが、皮が固いため、特に脾胃が弱っている時には、ペースト状にして料理に使うことをおすすめしています。

※夏のむくみが気になる時には、とうもろこしの髭もお茶パック等に入れて一緒に煮込むと、水の巡りをよりサポートしてくれます。



JKA美容薬膳講師 松本 誉子

Takako Matsumoto

発酵料理士協会特別講師 発酵調味料・薬膳担当／中医薬膳師／中医薬膳茶師／みそソムリエ／点心アート® 認定講師／日本睡眠教育機構会員／料理教室ドードーの空キッチン主幹

〈プロフィール〉

結婚後、夫の転勤に伴いNY生活を5年経験。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。一念発起して中医を学び、国立北京中医薬大学薬膳科を卒業。

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、コラムの執筆、料理教室運営。

発酵料理士協会「発酵調味料レシピ開発講座」および日本くらし薬膳協会「美容薬膳講座」のテキスト執筆／監修／指導も担当。



薬膳スープ講座に込めた想い

JKA特別講師 三上 康介

🍲 薬膳は特別なものではない、 毎日の「食の知恵」

薬膳と聞くと、「苦そう」「難しそう」「特別な人が食べるもの」というイメージを持たれる方も少なくありません。高麗人参、陳皮、冬虫夏草など、名前だけを聞くと少し身構えてしまう食材もあります。

けれど本来の薬膳は、決して特別なものではありません。季節や体質、その日の体調に合わせて食材を選び、毎日の食事を通して身体を整えていく、昔から続く“食の知恵”です。

🍲 老人施設での葛藤と、薬膳との出会い

私が薬膳に出会ったきっかけは、老人施設での給食の仕事でした。調理師学校を卒業後、地元の老人施設に就職し約10年間、入所者の方々の食事を作ってきました。普通食、糖尿食、腎炎食、きざみ食、ペースト食、お粥など、食事の形は人それぞれ。栄養士さんと一緒に、病気や体調に合わせた食事を学べる、とても貴重な現場でした。



けれど同時に、料理人として悩むこともありました。特に塩分制限のある方からは、「味が薄い」「美味しくない」と言われることがありました。身体のために必要な制限であることは分かっている、食べる方にとって食事は毎日の楽しみです。身体に良いだけではなく、心から「美味しい」と感じてもらえる料理は作れないのか。そんな葛藤の中で出会ったのが薬膳でした。

🍲 身体と心の声を聞き、 日々の不調(未病)を防ぐ

薬膳の基本は、病気になってから何かをするのではなく、日々の食事で身体を養い、未病を防ぐという考え方にあります。人の身体は、季節、気候、年齢、生活習慣、感情など、さまざまなものの影響を受けています。暑い季節には熱を冷まし、寒い季節には身体を温める。湿気の多い時期には余分な水分の巡りを意識し、疲れやすい時には気を補う。体調だけではなく、不安やイライラなどの乱れた心を補うのも薬膳の魅力です。薬膳は、そうした身体の声聞きながら、食材の力を日々の料理に活かすものです。

🍲 旨味と栄養が溶け込む 「スープ」という選択

そして、薬膳の魅力をもっとも分かりやすく伝えられる料理のひとつが「スープ」だと考えています。スープは、食材の旨味、香り、栄養を一杯の中に溶け込ませることができます。

肉や魚、野菜、きのこ、豆類、香味野菜、和漢素材をじっくり煮込むことで、塩分や刺激に頼りすぎなくても、奥行きのある味わいが生まれます。身体に染み込むようなやさしさがありながら、食事としての満足感もある。それが薬膳スープの大きな魅力です。

🍲「美味しい」の先に、 身体を労わる優しさがある

私が目指しているのは、「薬膳は苦い、不味い」というイメージを覆すことです。薬膳は中華料理だけのものではありません。和食、洋食、スパイス料理、煮込み料理など、さまざまな形で表現できます。大切なのは、難しい理論を押しつけることなく、お客様が「美味しい」と感じ、その後に「実は身体のこと也被えられているんだ」と気づけることです。

薬膳スープは、ただ空腹を満たす料理ではありません。忙しい毎日の中で乱れがちな体と心を、食事からやさしく整える一杯です。冷えや疲れ、巡りの悪さ、潤い不足、重だるさなど、人によって感じる不調は違います。だからこそ、その人の体質や季節に合わせて選べる薬膳スープには、日常を少し快適にする力があります。

🍲施設での原点から、銀座での挑戦、 そして講座へ

美味しいものを食べる喜びと、自分の身体を大切にする時間。その両方を一つの料理で届けたい。老人施設で感じた「身体に良いだけでは足りない」という想いから始まり、料理の修業、薬膳の学び、そして銀座での挑戦を経て、今の薬膳スープがあります。

薬膳をもっと身近に。難しいものではなく、毎日の生活に自然と寄り添うものに。今回の薬膳スープ講座を通して、食べる方の今日が少し軽くなり、明日を元気に迎えるきっかけになれば嬉しく思います。



JKA特別講師 三上 康介

Kosuke Mikami

国際薬膳師／国際中医師／世界美食薬膳名師／銀座しんのうオーナーシェフ

〈プロフィール〉

老人保健施設に勤務し経験を積む中、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上京し、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で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。

【10/16 (金)開催】

くらし薬膳・おしゃべり薬膳ランチオフ会 at 銀座しんのう

三上シェフの
お店

～先生や仲間に出会える！心と体を整える特別なひととき～

「自分の体質はなんとなく分かるけれど、合っているか自信がない…」

「家族のプチ不調に、どんな食材を選べばいい？」

そんな疑問やリアルなお悩みを、美味しいランチを食べながらすっきり解決しませんか？

JKAの薬膳講座を監修・執筆している竹田先生、松本先生、三上シェフの3名に、直接お話をきくことができるプレミアムなオフ会を開催します。

当日は、プロの料理人でもある三上シェフが手がける、身体にやさしく美味しい薬膳料理をご用意。五感で薬膳の魅力を味わいながら、日々の暮らしに活かせるアドバイスをたっぷりお届けします。「まだ勉強を始めたばかりだから…」という方もご安心ください。同じ学びを深める受講生・会員さん同士、情報交換をしながらアットホームに楽しむ会です。先生方を囲んで、仲間と一緒におしゃべりを楽しみながら、疑問や悩みも美味しく解決する特別なひと時。ぜひご参加ください。

薬膳ランチメニュー

【料理】 銀座しんのうオフ会限定薬膳料理

【ドリンク】 体質チェックでオリジナル薬酒2杯(シェフによる解説あり)

※アルコールが飲めない方は、ノンアルコールの薬膳茶に変更可能



【場所】

薬膳 Dining & Bar 銀座しんのう
東京都中央区銀座 3-11-7 鶴見ビル
<https://ginza-shinnou.foodre.jp/>



オフ会の詳細 お申込みはこちら

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20261016-off-meeting/>



【日時】

10月16日(金) 12:00～15:00

【講師】 竹田あやこ (JKA主任講師)

松本 誉子 (JKA美容薬膳講師)

三上 康介 (JKA特別講師・薬膳スープ講座)

銀座しんのうオーナーシェフ

【費用】 8,800 円(税込)

【締切】 9月30日(水)

【参加資格】 JKA会員・受講生 【定員】 14名

【その他】

- ・締切後のキャンセルは、ご返金できかねますのでご注意ください。
- ・当日の詳細は、一週間前までにメールでお送りします。
- ・現地集合、現地解散となります。



【お問合せ】



JKA日本くらし薬膳協会
〒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

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





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://ginza-shinnou.foodre.jp/>

【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





ペットと一緒に薬膳ライフ

～シェアごはんのススメ Vol.4～

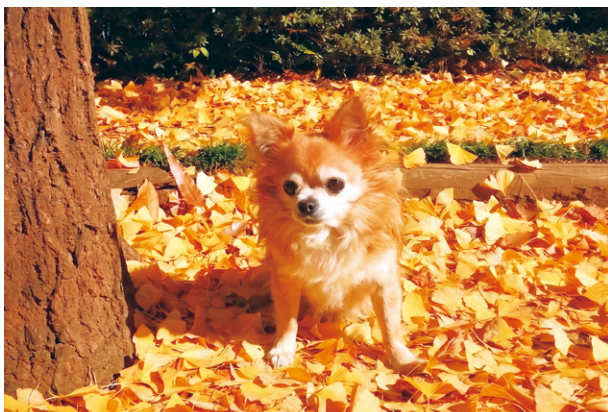
JKA特別講師 武内 実花

こんにちは！今回は飼い主さんとワンちゃんやネコちゃんが一緒にできる季節の養生と薬膳ごはん(春～夏)のポイントについてお話ししました。今回は一年の後半、秋から冬に向けての養生と薬膳ごはんについてお話ししたいと思います。

秋～冬の特徴と薬膳のポイント

前回もお話ししたように、今を養生して過ごす事は、次の季節を元気に過ごす事につながります。春～夏の季節、皆さんとお家のワンちゃん・ネコちゃんは元気に過ごす事ができたでしょうか？今回は秋～冬の季節的な特徴、ワンちゃん・ネコちゃんと一緒にできる養生ポイントや薬膳ごはんにおすすめの食材を見ていきましょう。

秋は夏に生い茂った植物が実を結ぶ収穫の季節です。過ごしやすい時期となり、夏の間は高ぶりがちだった心も体も落ち着いてきますが、満ち溢れていた陽の気も少しずつ減少し、陰の気が増えていきます。それに合わせて外に向けていたエネルギーを内へと切り替え、やがて来る冬に備えることが大切です。また、秋になると空気が乾燥してきます。この乾燥の影響を受けやすいのが五臓の「肺」。肺がダメージを受けると、体表を潤す働きが損なわれ皮膚や鼻が乾燥したり、咳が出たりと呼吸器のトラブルが起こりやすくなります。さらに、肺と関係の深い「大腸」が乾燥すると、便秘になりやすくなります。



秋の養生ポイント

- 乾燥から鼻や咽、皮膚を守る
- 日中と朝晩の温度差に注意！
- お散歩は日中の暖かい時間に
- 秋が旬の果物を乾燥対策に活用
- 酸甘化陰で陰液を補い、体を潤す
- 肺を潤し働きを助ける白い食材を活用
- 辛味食材は控えめに

〈おすすめ食材〉

レンコン、大根、里芋、山芋、エノキダケ、シイタケ、白菜、カブ、白木耳、白ゴマ、栗、松の実、豆腐、湯葉、豆乳、ハチミツ、ヨーグルト、梨、柿、マンゴー、カボチャ、サツマイモ、鶏肉、豚肉、秋鮭、秋刀魚、鰹、鯖、太刀魚 など



冬は寒さが増していきます。植物は葉を枯らし、野生動物は冬眠するなど、活動を抑える季節。無理をせず、消耗を控えて春に向けて陽の気や栄養、様々なエネルギーを蓄えておくことが大切です。また、秋から続く乾燥に寒さが加わって巡りが悪くなることで、冷えるだけでなく、コリや痛みが出たり、血管が収縮して血圧が上がったり、心臓や脳の血管に負担がかかり、トラブルが起こりやすくなります。冬に頑張る五臓は「腎」。エネルギーを蓄える役割を果たす腎が弱ってしまうと、老化も進むと考えられるので、この季節は特に腎を養生するこ

とが大切です。さらに、腎と関係の深い「膀胱」も一緒に頑張ることになり、トイレが近くなったり、膀胱炎を起こしやすくなるなどのトラブルも多くなります。腎に負担をかける寒さを防ぎ、体を外からも中からも温めるようにしましょう。

冬の養生ポイント

- 体を冷えから守る
- 激しい運動は控え、お散歩は暖かい時間に
- 休息や睡眠をしっかりとする
- マッサージや入浴で巡りをよくする
- 温熱性の食材で体を温める
- 腎を助ける黒い食材や鹹味食材を活用
- 気血を補う食材で栄養補給

〈おすすめ食材〉

キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ゴボウ、サツマイモ、山芋、エゴマ、シメジ、エリンギ、鶏肉、鶏レバー、豚肉、羊肉、鶏卵、うずらの卵、エビ、鰯、鰯、鰯、平目、ヒジキ、昆布、シジミ、粟、玄米、黒豆、黒木耳、黒米 など



🐾 作ってみよう! 秋から冬の薬膳ごはん

秋から冬の特徴や養生のポイントが分かったところで、実際に薬膳ごはんを作ってみましょう。毎回おすすめしている「シェアごはん」、今回は冬におすすめの「ネバと肉団子スープ」をご紹介します。冬の養生ポイントにあったように、気血を補い、腎を助ける食材を主に使用していますが、黒木耳を白木耳やエノキダケ、レンコンなどに変える、キャベツを白菜に変えるなどすると、秋の薬膳ごはんとしてもおすすめです。ぜひ、トライしてみてくださいね。

秋から冬の薬膳ごはん

【材料】

- | | |
|----------|-------|
| ・豚挽肉 | ・キャベツ |
| ・黒木耳(生) | ・ニンジン |
| ・大葉(青紫蘇) | ・山芋 |
| ・生姜 | ・オクラ |
| ・豆乳(無調整) | ・出汁昆布 |



【作り方】

- ①肉種の下準備をする。
 - A. 黒木耳(生)は下茹でして固い部分を取り除き、みじん切り。
 - B. 生姜はすりおろし、大葉はみじん切りにする。
- ②豚挽肉にA、B、少量の豆乳を入れてよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ③キャベツは食べやすい大きさに、ニンジンは細切り、山芋は皮を剥いてひと口大に切る。
- ④オクラは板ずりをして洗い、硬い「ガク」の部分と、ヘタの黒い先端部分「なり口」を切り取って下茹でし、刻む。
- ⑤鍋に水と昆布、ニンジンを入れて火にかけ、沸騰してきたら昆布を取り出し、キャベツ、山芋を加える。
- ⑥再び沸騰したら、肉団子を入れて火を通し、ワンちゃん・ネコちゃんに必要な分を取り分ける。
- ⑦塩コショウや醤油などで味付けをし、オクラを乗せて人用の肉団子スープに。
ワンちゃん・ネコちゃん用は、人肌程度に冷まし、野菜や肉団子は食べやすい大きさにしてから与えましょう。

次回は、ワンちゃん・ネコちゃんの身体の状態や体質を知る手掛りとなる考え方と薬膳を含む養生法についてお話します。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。

日本の未来を守りたい ～子どもと農がつながる社会へ～

半農半理療療法士 ビオ農縁代表 田端 大輝

孤食の現状と「移動式こども食堂」が 直面した新たな課題

「お米って洗剤で洗うの？」

この言葉は、学生の買い物支援をしている方が、実際に学生から言われた言葉です。わたしたち大人は冷静に考えなければいけません。なぜ、こういった事が今、この日本で起こっているのかを。現在、子どもの8人に1人が貧困だと言われています。また、家族が何らかの理由で、1人で食事をせざるを得ない「孤食」も増えています。

佐倉市自然栽培ビオ農縁では、「お腹を空かせた子どもを0(ゼロ)にしたい」という想いを掲げ、昨年の8月からキッチンカーを用いた“移動式こども食堂プロジェクト”を始動させました。子どもが集まりやすい場所での開催を目指し、市内の公園や児童館の近くなどで、長期休みをメインに活動を続けています。子どもだけでの利用も多く、開催ごとに提供数も増えてきましたが、この活動の中で新たな課題も生まれています。それは、「子どもたちと時間を共有すること」です。

誰かと共に食材の美味しさを分かち合うこと、食事の楽しさを実感することは、子どもたちの成長の過程でとても大切なことです。しかし今、その経験ができる場が確実に減ってきているのです。

「佐倉こども農学校」の始動と、 日本の食料自給率の危機

これから先の未来を考えた時に、現状に満足することはできません。そこで、新しいプロジェクトを始動させることにしました。その名も「佐倉こども農学校」です。このプロジェクトでは、子どもたちと種まきから、栽培、収穫、調理、食事までを共に行い、「子どもと農がつながる社会」を目指します。「なぜ農業？」と疑問に感じるかもしれませんが、これにはきちんと理由があります。



「38%」

この数字が何を表しているか知っているでしょうか。これは、日本の食料自給率(カロリーベース)です。先進国の中ではとても低く、長年自給率100%を保っていた米も、令和6年度のデータでは99%という数字が出ています。

「まだ99%もある」と思う人もいるかもしれませんが、しかし、この数字の背景には、今後わたしたちの食卓に関わるたくさんの課題や問題が山積みで、その影響を最も受けるのは今の子ども達なのです。今の日本の農業は、種や農薬、肥料、飼料、石油などは海外から輸入している物も多く、それらも含めると、本当の自給率は9%という統計も出ています。

🌾 深刻化する農業従事者の減少と、 今わたしたちができること

また、5年ごとに国が実施する基幹統計調査・農業センサスでは、2025年の基幹的農業従事者は約102万人という数値が出ました。これは5年前と比較して、過去最大の25%減少(約34万人)という結果です。

日本の人口が約1億2000万人なので、国内の農家の人口はついに1%を切ってしまいました。農家の平均年齢も67.6歳と、会社員なら定年退職している年齢です。全体の80%近くが60代以上の方々と成り立っている日本の農業は、数年後、数十年後……今の子どもたちが大人になった時には、一体どうなってしまうのでしょうか。

早急に迫るこの課題を目の前にした時に、今の自分たちにできること。それは、子ども達に“自分たちの食べるものは自分たちで育てられる”という自信と経験をつけさせることです。そして、誰かと共に美味しさや楽しさを感じられる環境を整えることだと思っています。

🌾 「佐倉こども農学校」の充実した環境と、 これからの展望

佐倉こども農学校では、活動日は土日を中心に、普段の学校と両立ができます。田畑の青空教室に加えて、雨風がしのげる軒下のスペースを設置し、調理場付きの校舎も今年中に建設予定です。化学物質アレルギーや体質・体調に配慮し、設計は無添加住宅の工務店さんをお願いします。裸足でも気持ちいい無垢の床と漆喰の壁で、環境にも人にも優しい校舎です。

校舎建設と並走して、現在はプレ活動も始まっています。4月にはじゃがいもの種芋の植え付け、6月には地域の児童館とのコラボイベントで、さつまいもの苗の植え付けイベントを行いました。こういった活

動を機に、農業に興味を持ってくれる子が出てくれば、それもまた嬉しく思います。

まだ始まったばかりの新しいプロジェクトなので課題はたくさんありますが、「子ども達が明日のごはんを当たり前を食べられる社会」を目指すために、「子どもと農がつながる社会」の実現に向けて、これからも頑張っていきたいと思っています。

佐倉市自然栽培バイオ農縁HP ▶
<https://www.bionouen.life/>



佐倉市自然栽培バイオ農縁 代表 田端 大輝

Daiki Tabata

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

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。移動式こ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

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。

〈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(火)

※資金不足で振替不履行の場合、直近の振替月にて再度振替を実施します。

※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。

●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

注目!

マネージャー会員特典! 弁証講座が無料になりました

2026年より弁証講座の参加費(4,400円)が無料になりました!

マネージャー会員までであれば、どなたでも無料でご参加いただけます。

参加後は動画で復習できるので、弁証力が確実に身に付きます。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、0ページをご確認ください。

JKAウェブ版会報誌【ISORROPIA(インロピア)】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「インロピア」。
発行月は、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。

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、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。

オンラインスクール「あたらしい学び場」サイトのご案内

通常月額2,980円かかる有料サービス「あたらしい学び場」を、JKA会員さまは全て無料でご利用いただけます。様々なジャンルの学びができる常時200本以上の動画を公開。使わないともったいない! まずはサイトにアクセス!

●「あたらしい学び場」サイト

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

●ID/パスワードがご不明な方はこちら

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



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申請ができます！

詳細はこちらから

[JKA公式サイト](#) > [お問い合わせ](#) > [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、オンライン申請不可。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が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

※JKAサイトページ【会員専用ページログイン方法】にて、「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、下の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はこちら

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



◆◆◆◆ 暮らし薬膳 弁証シート解説誌上講座 CASE.3 ◆◆◆◆

竹田あやこJKA主任講師による弁証解説です。

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	2026 年 4 月 8 日	生年月日	昭和51 年 ● 月 ● 日生 50 歳
相談者のお名前	K.K	身長	154 cm 体重 46 kg 男・女
ご住所	岐阜県各務原市	ご職業	美容師
【主訴(一番気になっている症状・不調)】			
肩こり Check 1			
【いつからですか?】			
40代の頃			
【改善・悪化するタイミング】			
突発的			
【ほかに気になっている症状・不調】			
股関節痛			

【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 ☐ 皮下出血がしやすい ☐ 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 **Check 4** ☐ 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 **Check 2** ☐ 耳鳴りがする ☒ 暑がりだと思う **Check 2**
☐ 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 ☐ いつも眠い
☐ 乗り物に酔いやすい ☐ 雨の日の不調になりやすい ☐ 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する ☐ 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 ☐ 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 25～28 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 Check 3
☐ 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 Check 3 ☐ 薄いピンク色 ☐ 全体的に赤い
☐ 側面が赤い ☒ 舌先が赤い Check 2 ☐ 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 ☐ 苔がない ☒ 苔が多い (⊕・黄) Check 2 Check 3
その他(舌がぼつてりしている) Check 2 Check 3

【メモ】

- ・肩こりが強い…常に「ドーン」と重く、常に張っている感がある Check 1 Check 3
- ・超暑がり Check 2
- ・花粉の時期が特に手肌が乾燥
- ・喉がカラカラで声がハスキーボイス ←水分や飴をなめても何も変わらない
- ・便秘はなくお通じは良い。1日に3～4回行くこともあるが下痢ではない
- ・会話の声大きい

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

肩こりがひどいと感じるようになったが、年齢のせいだとずっと思っていたようだ。暑がりや手足が乾燥することなどから、気滞が関係していると考えた。

解説

主訴は「肩こり」ですね。急に肩こりを感じ、常にドーンと重く、常に張っている感があるということですね。肩こりは瘀血が要因となっていることが多いです。瘀血には血のめぐりが滞る理由があります。冷え、気虚、気滞、血虚、陰虚など。それぞれサインを集めてタイプを判断しましょう。 **Check 1 参照**

2 寒熱の弁証の結果とその理由

- ・熱タイプ：冷たい飲み物を好み、他人が寒いと感じる日でも薄着で過ごすこと。舌は全体的に白っぽい（→寒タイプのサイン）が、ぼつりして（→気虚または水滞のサイン）、苔がびっしり（→寒タイプの水滞のサイン）だったので、熱タイプと判断しました。

解説

寒熱どちらのサインも見られるため、寒熱のタイプ不明または寒熱混合タイプと考えられます。舌の色が全体的に白っぽいことから、体に熱がこもっているようには感じられません。また、舌にびっしり苔があり、苔の色が白いことから、お腹に余分な水が溜まって冷えていると考えられます。 **Check 2 参照**
「冷たい飲み物を好む」「他人が寒いと感じる日でも薄着で過ごす」など、カウンセリングシートのチェック以外に、会話や質問からサインを集められていて素晴らしいです。

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】○	☒ 舌の色が全体的に白っぽい	☒ 舌に白い苔が多い	
【熱】○	☒ 暑がり	☒ 舌の先が赤い	☒ その他(冷たい飲み物を好む、他人が寒いと感じる日でも薄着で過ごす、布団から手足を出して寝ている、超暑がり)

3 気血水の弁証の結果とその理由

- ・気滞：歯ぎしりをしたり、せっかちな性格のため。仕事をしているときは肩こりを感じないが、リラックスしているときの方が肩こりが出やすい。
- ・血虚：肩が常に張る（→血虚のサインではない）、髪がパサつくなど肌や髪にサインが多く出ている。
- ・瘀血：目の下にクマができやすく、肩が常にドーンと重く、マッサージをしてもらおうと楽になるが、またすぐに重くなる。（→重いのは水滞のサインかも）
- ・水滞：全体的に舌がぼつりして厚く、白い苔が全体にびっしりある。運動してもなかなか体重が減らない。ゴムの痕などが付きやすく、なかなか消えない

解説

血虚と瘀血のサインが多く見られましたね。また、舌の状態やむくみなど水滞のサインもいくつか見られます。気滞に関しては「歯ぎしり」「せっかちな性格」にチェックはありますが、「イライラ」や「ストレス」が見られないので気滞はないと判断しました。「喉や胸が詰まったような感じがする」「みぞおちが張る」「下着や靴下のゴムの締め付けが苦しく感じる」など、気滞の判断のポイントとなる「張る・詰まる」サインも探してみましょう。

Check 3 参照

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】×	☒ 舌の色が全体的に白っぽい
【気滞】×	☒ せっかちな性格 ☒ 歯ぎしりをする
【血虚】◎	☒ 髪の毛がパサつく ☒ お肌が乾燥する ☒ 目が疲れる ☒ 集中力がない
【瘀血】◎	☒ お肌のくすみになる ☒ お肌のざらつきが気になる ☒ 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 ☒ クマがある
【陰虚】×	☒ お肌が乾燥する ☒ 布団から手足を出して寝ている ☒ 暑がりだと思う
【水滞】○	☒ 舌に苔が多い ☒ その他(舌がぼつてりしている、ゴムの痕などが付きやすくなかなか消えない)

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。

4 五臓の弁証の結果とその理由

・肝：血虚のサインが多くあり、気滞が悪化して疏泄作用が乱れて症状が出たと思われるから

解説

五臓の乱れのサインには、ほとんどチェックがありませんでした。肝の乱れは2つに分けて考えましょう。
①肝の気血をめぐる働き（疏泄作用）の乱れは、気滞がひどくなっている状態と捉えます。従って、その場合は気滞のサインが多く見られますが、今回はほとんど気滞のサインが見られませんでした。②肝の血を貯める働き（蔵血作用）の乱れは、血虚のサインのうち「目・爪・筋肉」のサインがあることで判断できます。今回は目のサインが一つだけだったので△としています。 **Check 4 参照**

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】×	なし
【肝／血を貯めて必要な所に届ける働き】△	☒ 目が疲れる
【心】×	☒ 舌先が赤い
【脾】×	☒ 下に白い苔が多い
【肺】×	☒ お肌が乾燥しやすい ☒ カゼを引くとすぐ喉にくる
【腎】×	なし

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。

肝の乱れから本人が感じていないストレスなどで、血のめぐりが悪くなり肩こりとしてあらわれたと思われる。また肝の血のめぐりが影響して、暑がり（体がほてる）などの症状があらわれたと思われる。

解説

タイプまとめ：寒熱のタイプ不明、血虚○、瘀血○、水滞○、肝の乱れ△

主訴は「肩こり」でした。サインが多く見られたのは血虚と瘀血でした。このことから、血の不足によって血がスムーズにめぐらず滞り、肩こりに繋がっていると考えられます。また、美容師というお仕事柄、ハサミやドライヤーを持って、脇を開いた状態で腕を持ち上げてお仕事をすることが多いように思います。腕や肩に力が入る姿勢による血行不良もあるでしょう。また、50才という年齢的にも考えると、月経や出産などで消耗した血を、補えないまま月日がたつて血虚に繋がっている可能性もありますね。気滞や肝の乱れについては、「イライラ・ストレス」「張る・詰まる」など、気滞の判断のポイントとなるサインが見られなかったことから、今回は気滞が要因ではないように感じます。

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）

疏泄作用を整えることが一番と思われる。また平性で熱を冷ます食材。
柑橘類、梅干し、黒酢など酸っぱい食材など

解説

優先順位：①血虚（補血）／②瘀血（活血）／③水滞（利水、理気）

まずは補血で不足している血を補い、活血で血のめぐりを促進しましょう。水滞もあるようなので、利水を加えて余分な水を排出しましょう。「ドーンと重い肩こり」は、血と一緒に水のめぐりも滞っているからかもしれません。また、気滞のサインはほとんど見られませんでした。理気を加えることで気をめぐらせて、間接的に血や水のめぐりもサポートできます。（薬膳メニュー：豚肉とナスと玉ねぎの炒め物）

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）

暑がりであるが、肩こり以外に特に気になることがなく、会話をする中で年齢的なことだと思っている様子が多くて質問の仕方が難しかった。

総評

寒熱の判断が難しかったですね。また、年齢とともに不調が増えたり悪化したりしている場合には、疲労の蓄積（気虚や血虚）や、腎の乱れなどが関係していることがあります。【メモ】の欄に記入されたことから、質問や会話からもサインを集めようとしていることが感じられます。よく頑張りましたね。

JKA 主催セミナーのお知らせ(2026年8月～12月)

竹田先生のクッキングセミナーin東京

元気を蓄える冬の養生法『暮らしに寄り添う【腎】の薬膳ごはん』

【内容】

●テーマ：腎

冬は、春からの活動に向けて体にエネルギーを蓄える大切な季節です。薬膳では、この時期に「腎」を養うことが健康の土台づくりにつながると考えられています。本セミナーでは、冬を健やかに過ごすための食養生や「腎」の働きを学びながら、冬におすすめの食材を使った薬膳メニューを調理します。

毎日の食卓で無理なく実践できる薬膳の知恵を、作って食べて楽しく学ぶクッキングセミナーです。

- 【日時】 12月3日(木) 11:00～14:30
【会場】 IKE Biz (イケビズ) (東京都豊島区)
【講師】 竹田あやこ (JKA 主任講師)
【定員】 16名 【費用】 材料費 2,750円(税込)
【参加資格】 JKA 会員・受講生
【締切】 11月27日(金)まで

【メニュー】

- ・黒米入りごはん
 - ・韓国風黒豆煮
 - ・黒きくらげ入り焼売
 - ・りんごとなつめのコンポート
- 他に汁物など2品



詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/202612-tokyo-cooking/>



『JKA加盟教室登録ガイドンス』 ※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、加盟教室登録ガイドンスです。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】 9月12日(土) 10:00～12:00
【講師】 竹田あやこ (JKA 主任講師)
※後半の登録ガイドンスは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】 9月8日(火)まで



詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20260912-guidance/>



★竹田先生クッキングセミナーは、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・無料セミナーお申し込みの方は、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・FCEA 共催

松本先生のクッキングセミナー on Zoom 『夏の疲れをリセットする 晩夏の養生薬膳』



【内容】

●テーマ：夏の疲れをリセットする 晩夏の養生薬膳

最近は暑い時期が長く続き、夏の疲れや胃腸の不調、だるさ、やる気の低下などを秋まで引きずる方が増えているように感じています。今回のセミナーでは、発酵と薬膳の視点から、夏の疲れをリセットし、秋を元気に過ごすための養生法についてお話します。

後半のクッキングLIVEでは、ご自宅でも再現しやすい「発酵 × 薬膳せいろごはん」をご紹介します。せいろ一つで主菜と副菜を同時に調理できる簡単な献立をご紹介しますながら、日々の食事に取り入れやすい発酵調味料の活用法や、秋におすすめの食材についてもお伝えします。

【日時】 9月16日（水）13:00～15:00

【講師】 松本誉子（JKA 美容薬膳講師）

【定員】 50名 【費用】 無料 ※一般は3,300円

【参加資格】 JKA 会員・受講生 / FCEA 会員・受講生 / 一般

【締切】 9月10日（木）まで

【メニュー】

発酵 × 薬膳せいろごはんのクッキング

- ・塩麹鶏ときのこの蒸し物
- ・かぼちゃの甘酒和え
- ・蒸し野菜など



詳細お申し込みはこちら▲

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20260916-yakuzen-for-late-summer/>



『くらし薬膳弁証講座』※マネージャー会員限定

★年3回開催。講座詳細は0ページをご参照ください。2027年の日程は調整中です。

【日時】 10月5日（月）10:00～12:00「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/>



『くらし薬膳・おしゃべり薬膳ランチオフ会 at 銀座しんのう』

★三上シェフのお店「銀座しんのう」でオフ会開催決定！竹田先生、松本先生、三上シェフと一緒に薬膳ランチを食べながら、薬膳のこと・ちょっと気になる体調のことなど色々きいてみよう♪会員・受講生同士の交流も楽しめます。

【日時】 10月16日（金）12:00～15:00

※詳細はQRコードまたは8ページ参照

詳細お申し込みはこちら▶

<https://kurashi-yakuzen.jp/seminar/20261016-off-meeting/>



【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



JK A 試験実施要項(2026年10月～2027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

〈2026年〉

【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)

〈2027年〉

【第1回】 2027年2月6日(土)～10日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 2026年12月7日(月)～2027年1月12日(火)消印有効
- 願書提出期限 1月22日(金)消印有効

【第2回】 2027年6月5日(土)～9日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 4月5日(月)～5月10日(月)消印有効
- 願書提出期限 5月21日(金)消印有効

【第3回】 2027年10月2日(土)～6日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 8月2日(月)～9月6日(月)消印有効
- 願書提出期限 9月17日(金)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。

※JK A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JK Aに願書請求をおこなってください。

※JK A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、JK A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

⇒ JK A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・JK A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、合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、合格ライセンスの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、JK A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。

■ 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JK A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JK A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。

※JK A会員の年会費は、原則としてJK A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/薬膳スープ料理士認定試験 NEW

〈2026年〉

【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

〈2027年〉

【第1回】 2027年3月6日(土)～10日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 1月4日(月)～2月8日(月)消印有効
- 願書提出期限 2月19日(金)消印有効

【第2回】 2027年7月3日(土)～7日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 5月6日(木)～6月7日(月)消印有効
- 願書提出期限 6月18日(金)消印有効

【第3回】 2027年11月6日(土)～10日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 9月6日(月)～10月12日(火)消印有効
- 願書提出期限 10月22日(金)消印有効

※くらし薬膳美容アドバイザーと薬膳スープ料理士の試験は、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。

※JK A受講生には、くらし薬膳美容薬膳講座/薬膳スープ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JK Aに願書請求をおこなってください。

※JK A受講生は、受験願書オンライン申請が可能です。

■ 受験資格

【美容アドバイザー】くらし薬膳美容薬膳講座を修了した者

【薬膳スープ料理士】薬膳スープ講座を修了した者

■ 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項目と同じ。



〈受験願書オンライン申請方法〉

JK A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

JK A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

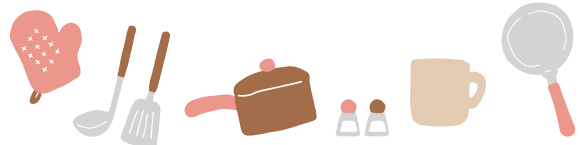
日本くらし薬膳協会(JKA)のスクール部門。JKAが認定するすべての薬膳ライセンスの対応講座を開講しています。

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
- S** 薬膳スープ料理士ライセンス対応講座 **NEW**



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 S**

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(シュニャ ヨガ) P	神奈川県逗子市	石田 康恵	☎ 080-3597-5440
薬膳教室 Green leaves(グリーンリープス) P	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 北町教室 P NEW	兵庫県神戸市	安田 友子	☎ 090-9985-6246
くらし薬膳 & 発酵料理 静修(seishu) P	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

「きゅうり」編

このコラムでは、食材の薬膳的効能を知って、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「きゅうり」です。

◎みずみずしい夏野菜きゅうり

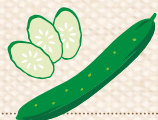
きゅうりは、一年中スーパーに並んでいます。本来の旬は5～9月頃。成長が早くたくさん収穫できるため、家庭菜園で育てている方も多いのではないのでしょうか。みずみずしくシャキシャキとした食感が特徴で、野菜の中でも特に水分を多く含み、約95%が水分でできていると言われています。

日本では、サラダや漬物、酢の物、和え物など、生のままで食べることが多い野菜ですが、中華料理では炒め物に使われることもあり、加熱調理しても美味しくいただけます。また、鮮やかな緑色は食卓に彩りを添えてくれますね。では、きゅうりの薬膳的効能を見てみましょう。

◎きゅうりの薬膳的効能

きゅうりの五性は寒性で、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、「生津(せいしん)」「止渴(しかつ)」の働きで、体に潤いを与えて喉の渇きを癒します。さらに、「利水(りすい)」「解毒(げどく)」の働きで、体に溜まった余分な水分や老廃物の排出を助けます。余分な熱や水分を取り除いて潤いを補うので、蒸し暑い日本の夏にぴったりの食材ですね。

- 性味：甘/寒
- 帰経：胃小腸
- 効能：清熱、止渴、利水、解毒、生津など



〈夏バテ予防やニキビにも〉

きゅうりは、体にこもった熱を取り除くことで、夏の暑さによるほてりを冷まし、夏バテ予防や暑気あたりによる不調の軽減に役立ちます。「生津」や「止渴」の働きのある食材と組み合わせ、暑さで失われがちな体の潤いを補い、喉の渇きをやわらげるとよいでしょう。薄切りにしたきゅうりとレモンやオレンジなどの柑橘類を水に入れたデトックスウォーターは、暑い日の水分補給にもおすすめです。夏の間は冷蔵庫に常備しておけば、外出先から帰ってきた時や汗をかいた後にも手軽に取り入れられて、ほてった体をやさしく潤してくれます。

また、きゅうりの熱を取り除く働きは、炎症を鎮めて腫れや痛みをやわらげてくれます。「解毒」の働きのある食材と組み合わせることで、体にこもった熱や老廃物の排出を助け、触ると痛いニキビや口内炎、喉の腫れや痛みの緩和に役立ちます。赤みのある湿疹がある時にもおすすめです。

◇生津・止渴の食材

アスパラガス、オクラ、ズッキーニ、冬瓜、トマト、豆腐、いちじく、梅、クランベリー、ココナッツ、すもも、梨、びわ、マンゴー、メロン、桃、ライチ、りんご、レモン、豆乳、牛乳、ヨーグルト、甘酒、水あめ、砂糖、メープルシロップなど

◇解毒の食材

小豆、黒豆、緑豆、えのき、くうしんさい、冬瓜、もやし、青ねぎ、しそ、しょうが、にんにく、みょうが、塩、しょうゆ、酢、味噌など

◇お料理アイデア

きゅうりとレモンのデトックスウォーター、きゅうりとトマトの梅しそ和え、きゅうりと豆腐のごまサラダ、きゅうりのヨーグルトサラダ、きゅうりとオクラの酢の物、きゅうりともやしのスープなど

〈むくみや心身のだるさがある時に〉

きゅうりは、体に溜まった余分な水分の排出を促すことで、むくみや心身のだるさなど、夏におこりやすい水分代謝の乱れによる不調の軽減にも役立ちます。たとえば、頭や胃が重い、体がだるい、食欲がわかない、下痢をしやすい、気分がどんよりするなど。特に、胃腸は暑さや湿気の影響を受けやすい内臓です。胃腸が弱ると食べ物からエネルギーを作る力も弱くなります。そうすると、疲労や冷え、体を守る力や回復させる力の低下にもつながり、秋冬の不調にまで影響が及ぶこともあります。

きゅうりと胃腸の働きを助ける「健脾」の食材を組み合わせ、体を内側から元気にしていきましょう。ただし、きゅうりには体を冷やす作用があるため、食べ過ぎると夏でも冷えてしまいます。体を温める働きのある食材と組み合わせたり、スープや炒め物など加熱調理で取り入れたりすると、冷やす作用がやわらぎます。

◇健脾の食材

黒米、もち米、米、じゃがいも、さつまいも、大豆、ひよこ豆、枝豆、オクラ、カリフラワー、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、白菜、小松菜、ちんげん菜、イワシ、鯛、ブリ、牛肉、鶏の砂肝など

◇体を温める食材

しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、ニラ、らっきょう、玉ねぎ、みょうが、鶏肉、羊肉、エビ、鮭、胡椒、山椒、八角、フェネル、クミン、からし、唐辛子、酢、味噌など

◇お料理アイデア

きゅうり入りポテトサラダ、きゅうりとブロッコリーの味噌ごま和え、きゅうりとエビの中華炒め、蒸し鶏ときゅうりの棒棒鶏(バンバンジー)など

これから旬を迎えるきゅうり、美味しく食べて夏を元気に乗り切りたいですね。では、次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

Recipe

\むくみ、胃もたれ、食欲不振に／

きゅうりともやしのスープ



作り方

1 にんにくは皮をむいてみじん切りにする。きゅうりは細切りに、もやしは半分くらいの長さに切る。



2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、にんにくと乾燥小エビを加えて香りが出るまで炒める。



3 きゅうりともやしを加えてさっと炒めたら、水を加えて蓋をする。沸騰したら鶏がらスープの素を加えて3分程煮る。



4 塩と胡椒で味をととのえたら、仕上げに酢を入れて火を止め、器に盛り付けてできあがり。



材料 (2～3人分)

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|------|
| ◆きゅうり…………… | 1/2本 | ◆鶏がらスープの素 …… | 小さじ2 |
| ◆もやし…………… | 1/2袋 | ◆酢…………… | 小さじ2 |
| ◆乾燥小エビ…………… | 大さじ1 | ◆ゴマ油…………… | 小さじ1 |
| ◆にんにく…………… | 1かけ | ◆塩、胡椒…………… | 少々 |
| ◆水…………… | 400cc | | |

栄養
POINT

きゅうりやもやしには、多くはないですがビタミンCや、カリウムが含まれ、どちらも水溶性であるため、スープで食べることで溶けだした栄養素も摂取することができます。また小エビにはカルシウムが豊富に含まれ、酢(クエン酸)によって吸収率がさらにUP！
 淡泊な野菜だからこそ、ごま油、小エビ、にんにくなどの香りも引き立ち、食欲増進、疲労回復効果も期待できます。骨の健康、むくみ予防、美容にもおすすめの万能スープです。

栄養成分(1人前※)

エネルギー:47kcal たんぱく質:3.6g 脂質:2.2g 糖質:1.6g 食物繊維:1.5g 食塩相当量:1.8g

※3人分で計算した数値の1/3です。

Recipe

／夏バテ予防、暑気あたり、胃の不快感、食欲不振に／

きゅうりのヨーグルトサラダ



材料 (2～3人分)

◆きゅうり……………	1/2本	◆ヨーグルト(無糖)……………	大さじ3(約70g)
◆蒸し黒豆……………	30g	◆オリーブオイル……………	大さじ1
◆とうもろこし……………	30g	◆レモン汁……………	小さじ1
◆玉ねぎ……………	1/8個	◆クミンパウダー……………	小さじ1/2
◆りんご……………	1/8個	◆塩……………	ふたつまみ

栄養 POINT

酸味や香りによって、しっかり食べ応えがあり美味しいのに、塩分は控えめ！

レモンも酢と同様にキレート作用といって、鉄やカルシウムなどのミネラルの吸収効率をUPさせます。夏は汗で水分だけでなくミネラルも失われやすいため、しっかり補っていききたいですね。

また、クミンの「クミンアルデヒド」には消化促進や食欲増進させる効果があると言われています。ヨーグルト(乳酸菌)やりんご(水溶性食物繊維)、きゅうり(不溶性食物繊維)で整腸作用も期待でき、疲れた胃腸に◎

栄養成分(1人前※)

エネルギー:121kcal たんぱく質:3.5g 脂質:6.3g 糖質:11.3g 食物繊維:2.2g 食塩相当量:0.6g
※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。

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



作り方

- 1 ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを乗せて30分程置いて水を切る。玉ねぎは皮をむいてみじん切りにして水にさらす。



- 2 きゅうりは縦に4等分してから1cm幅くらいの大きさに、りんごは皮付きのまま5mm幅くらいの大きさに切る。



- 3 ボウルに、水切りしたヨーグルト、オリーブオイル、レモン汁、クミンパウダー、塩を入れて滑らかになるまでよく混ぜる。



- 4 ③にきゅうり、りんご、水気を絞った玉ねぎ、蒸し黒豆、とうもろこしを加えて、混ぜ合わせたらできあがり。



吉田さんのひとくちメモ

きゅうりは水分ばかりで栄養価が低いと言われることも多く、「栄養がない野菜」というイメージを持たれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、夏には欠かせない嬉しい薬膳の効果や、水分補給のサポートになるほか、ビタミン、ミネラルなどの栄養素も含まれるため、暑い季節にはとくに活用したい食材です。

～きゅうりに含まれる主な栄養素と特徴について～

●βカロテン

βカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換される栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持に関わるほか、目の健康もサポートする働きがあります。また、抗酸化作用を持つため、活性酸素を増やす原因となる紫外線、ストレス、喫煙、激しい運動などから守る働きも期待されています。きゅうりの濃い緑色部分に多く含まれるため、なるべく皮ごと食べるのがおすすめです。

●ビタミンK

ビタミンKは血液の正常な凝固や、骨の健康維持に関わる栄養素です。カルシウムを多く含む食材ではありませんが、骨づくりのサポートに役立ちます。

●カリウム

カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあり、水分バランスの調整に関わっています。そのため、むくみ予防を意識したい方にもおすすめの栄養素です。夏は汗をかくからといって、少し味を濃い目にしたり、料理を傷みにくくするため塩や醤油などを多めに使ったりすることもあるかと思いますが、気づかないうちに塩分過剰になってしまいう可能性もあり、注意が必要ですが、カリウムもしっかり補ってくと良いですね。

●食物繊維

きゅうりには不溶性食物繊維が多く含まれています。食物繊維は便通を整えるために役立ち、腸内環境改善をサポートします。水分と食物繊維をあわせて摂ることは、老廃物を排出するためにとても大切です。

きゅうりは食欲が低下しやすい暑い時期にも取り入れやすい野菜です。身近な食材だからこそ、旬の時期にはぜひ積極的に取り入れていきたいですね。

Recipe

／夏バテ予防、暑気あたり、食欲不振、夏の疲労回復に／

蒸し鶏のきゅうり梅だれ



材料 (2～3人分)

◆鶏むね肉	1枚(約300g)	◆酒	大さじ1
◆きゅうり	1本	◆酢	大さじ1
◆しょうが	1かけ	◆しょうゆ	小さじ1
◆梅干し	2～3個	◆砂糖	小さじ1/2
◆大葉	5～6枚	◆塩	小さじ1/2

栄養
POINT

低脂質、低糖質、高たんぱくな嬉しいメニューです。梅干したっぷりのため塩分量は多めになりますが、クエン酸もしっかり摂り入れることができ、きゅうりでカリウムも補えます。

また、梅干しに含まれる「パニリン」は加熱すると増やすことができ、脂肪燃焼効果が期待できますので、一度加熱してから(冷ましてもOK)使用するのをおすすめです。夏は食欲が低下しやすいですが、しっかり塩味が感じられて、でもさっぱりと香りの良いおかずは食がすすみやすくなりますね。疲れや体脂肪が気になる方にも◎

栄養成分(1人前※)

エネルギー:135kcal たんぱく質:23.9g 脂質:2.0g 糖質:3.2g 食物繊維:0.8g 食塩相当量:3.3g

※3人分で計算した数値の1/3です。

作り方

- 1 鶏むね肉は皮を取り除き、数か所をフォークで刺して穴をあけて耐熱容器に入れる。塩と酒を加えてよく揉み込んだら、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。ひっくり返して2分加熱したら、10分放置して余熱で火を通す。



- 2 梅干しは種を外してたたき、大葉は刻む。



- 3 ボウルに、ヘタを切ったきゅうりをすりおろす。きゅうりから出た余分な水は捨てて、すりおろしたきゅうりの下に水分が広がらない程度にする。しょうがもすりおろして加える。酢、しょうゆ、砂糖、梅干し、大葉を加えてよく混ぜ合わせる。



- 4 鶏肉をスライスして、付け合わせの野菜(分量外)と一緒に器に盛り付けて、③を乗せたらできあがり。



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。



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4話 エネルギーの配分問題

地図アプリを頼りに、母の住む「クロエ荘」にたどり着いた水樹は、シェアハウスという響きから想像したものとはずいぶんかけはなれた建物を、呆然として眺めた。やたら大きい日本家屋だ。かなり年季が入っている。生まれてこの方、マンションにしか住んだことがなく、祖父母もマンション住まいである水樹にとって、そんな建物は、ドラマやアニメの中では馴染みがない。

ともあれ、水樹はこれからここに数日お世話になって、京都観光をするのである。日傘をしまい、スーツケースを引き寄せ、引き戸を開ける。室内は薄暗いが、よく片付けられていて、まるでアンティークカフェのような雰囲気だった。「すみません」と声を出してみる。中から、日本人形みたいなおかっぱの黒髪の女の子が現れた。

「水樹さんですか？ 管理人の花田黒恵です」

「少し早く着いちゃいました。母がいつもお世話になってます」

「上がってください。光世さんは、水樹さんに食べさせたいものがあるからって買い物に出ちゃったんだけど、もうすぐ戻ると思います」

黒恵が案内してくれた部屋は、ベッドとデスクしかなくてまるでホテルの一室のようだった。

「ここ使ってね」

「母と同じ部屋でいいのに」

「わたしもそう言ったんだけど、光世さんがお金は払うから別の部屋にしてって強く主張して……」

スーツケースを置いて、一緒にダイニングに移動する。キッチンには束ねた葉っぱや洗い終わった鍋が整然と下がっている。棚にはガラス瓶に入った調味料が綺麗に並べられている。お茶を取り出すときにちらりと見えた冷蔵庫の中も、食材が整頓されて入っていた。

水樹がダイニングにつくと、冷たいハーブティーが出された。爽やかな香りに包まれてほっとする。

「これは何ですか？」

「レモングラスティーだよ。庭で育ててるの。胃腸や肌の調子を整えたりするし、心のバランスも回復してくれる」

「いいなあ、こういう丁寧な暮らし」

水樹の口から勝手に言葉が漏れて出た。黒恵がきょとんとしている。引っ込みがつかなくて、水樹はそのまま思っていることを口に出す。

「わたしもこんなふうになりたいのに、全然できない。部屋ぐちゃぐちゃだし、人なんか呼べないし、自炊も全然続かないし。ほんと、人として終わってるなあってへこむんです」

母にも友達にも話したことがない本音だった。何で初対面

の人に話しているんだろう、と水樹は自分に戸惑った。が、むしろ、初対面だから話せることもあるのかもしれない。

黒恵は水樹をじっと見ると、

「水樹さんは大学もサークルもバイトも全力で楽しんで忙しいうって、光世さんから聞いてるけど、もしかして、家のことをするエネルギーが残っていないのかも？」

と、言った。

「エネルギー？」

水樹は首をかしげる。体力のことだろうか。

「エネルギーには限りがあるから。わたしなんか、ほぼ引きこもりだよ。ここの住民としか話さないこともよくあるし。家のことをしたら外に出るエネルギーがなくなるの」

「わかる」

いつの間にか、クロエ荘の住民・彩美もダイニングに出てきていた。水樹に挨拶をすると、冷蔵庫を開けてレモングラスティーを取り出しグラスに注ぐ。

「漫画を描いてるときはエネルギーを漫画に全振りしているから、何を食べたいかすら考えられなくなる。放っておいたら菓子パンばかり食べちゃう」

「菓子パンはごはんじゃなくて、おやつだから」

「黒恵ちゃんにそう言われて改めました。黒恵ちゃんのご飯、最高です。水樹ちゃんもここに住めたらいいのにね。でも大学が東京だもんね」

ふたりのやりとりに、水樹は笑った。黒恵が管理人としていろんなご飯を作ってくれることも、漫画家である彩美のことも、水樹は母から聞いて知っていた。自分にはできないことをやっている二人を尊敬していたのに、そんなダメな一面があるとは予想外で驚いた。

「だから水樹ちゃんが人として終わってるってわけじゃ全然なくて、エネルギーの配分の問題。全部を完璧になんてできないよ」

「でも、母はいつも仕事も家事も完璧なんです。フルタイムで働きながら、ご飯も作って部屋も片付けて……」

水樹の言葉に、黒恵と彩美は顔を見合わせた。何かを言いたそうな様子だ。そこへ光世が帰ってきた。

「今日もいっぱい並んでた。ふたばの豆餅」

額の汗を拭きながら、三人を見た。

「何の話してたの？」

「光世さんが仕事も家事も完璧にこなしてたって話。水樹ちゃんはそのお手本にしようとしてるみたい」

彩美が言うと、光世は「ぎゃっ」と変な声を上げた。黒恵と彩美の顔を交互に見てため息をつく、決心したように水樹を見た。

「ちょっと来て」

水樹と光世がふたりでダイニングから出て行った数分後、水樹の「うそ！何これ」という悲鳴が聞こえてくる。光世の部屋はいつも、泥棒が荒らしまわったあとのように散らかっている。これは黒恵にも彩美にも周知のことであるが、水樹は初めて見るのだろう。水樹と一緒に暮らしている時の光世は、水樹のために仕事も家事も頑張っていた。でも今は仕事にエネルギーを全振りしている。

誰だって、エネルギーには限りがある。それをどう使うかだ。光世の散らかった部屋は、水樹を納得させるのに十分すぎる説得力をもっていた。

光世と水樹がダイニングに戻ってきたら、豆餅が一つのお皿に載って、お茶のグラスも四つ並べられていた。みんなで囲んで食べ始める。

「ちょっと痩せたんじゃない？」

光世は豆餅を頬張りながら、水樹を上から下まで眺めた。もう二十歳なのにまるで中学生のようにひょろりとしている。「そうかも。たぶんご飯が不規則だからだと思う。肌の調子もよくないし」

言いながら、水樹は二つめの豆餅に手を伸ばす。ダイエットをしているわけではないのに、痩せてしまうのは良くない傾向だ。自分でもわかっているが、光世の手料理で育った水樹は、外食を何日も続けて食べられない。食べたいものも思いつかなくなる。

「部屋は汚いままでもいいから、ご飯問題は何とかしたい」

水樹の言葉を受けて、彩美と光世は期待に満ちた視線を黒恵に向けた。

「わかった。エネルギーが残ってなくても作れそうな簡単メニューを考えてみる。買い物に行くのもエネルギー使うから、買い置きできる食材で、火も包丁も使わないで作れたらいいよね」

「そんなことできるの？」

「できる」

黒恵は立ち上がり、棚を開けて眺め始める。光世に「メモ、メモ」とつつかれて、水樹はスマホのメモ帳アプリを立ち上げる。棚からカットトマト缶を取り出して、黒恵は言った。「ボウルに、水、カットトマト、もずく酢を入れてレンジで加熱。鶏がらスープのもとで味を調整。体を冷やすトマトと、湿気を取り除くもずくで、蒸し暑い夏を乗り切るスープのできあがり」

「おいしそう」

想像するだけで食欲が湧いてくる。それから……と、黒恵は冷蔵庫を開けて眺める。

「コンビニとかスーパーで袋に入った千切りキャベツ売ってるよね。あれをお皿に開けて、少しレンジでチンしてしんなりさせて、その上にサラダチキンをちぎって並べる。青じそドレッシングに梅肉を混ぜたのをかけて、簡単さっぱりサラダのできあがり。梅肉はチューブで売ってるよ」

「それなら、わたしでもできるかも」

水樹は明るい気持ちになる。流しが片付いていなくてもテーブルの上で完結しそうだ。残飯も出ない。

「食欲がない時にもいいメニューだよ。元気を補う鶏肉に、胃腸の調子を整えるキャベツの組み合わせ。そこに、青じそドレッシングをかけると、食欲増進や胃の不快感を軽減してくれる」

ちょっと見て、と呼ばれて水樹は冷凍庫を覗きこむ。そこには、冷凍食品がぎっしり入っていた。

「枝豆、オクラ、ブロッコリー、カレー用野菜ミックス……冷凍食品ってこんなにいろいろあるんだ」

「そう。買い物に行かずに野菜を食べられるから、すごい楽だよ。この冷凍枝豆を解凍して塩昆布と一緒にゴハンに混ぜたら体内の水分代謝を整える混ぜご飯のできあがり。枝豆と昆布で余分な水分の排出を助けてくれるから、むくみの解消や夏のだるさにもいい」

メモを取りながら、水樹はうなずく。ワクワクする気持ちが止まらない。

「あとは、冷凍の刻みオクラを解凍して白菜のキムチと和えて豆腐に載せたら、ちょっと豪華な冷や奴。潤いを補う豆腐は汗をかく季節や乾燥する季節にぴったり。消化を助けるオクラと、胃腸を元気にする白菜のキムチで、食欲増進と夏の胃腸を元気にする」

こんな感じかな……と黒恵が言うと、彩美と光世がパチパチと拍手をした。つられて、水樹も拍手をする。気持ちが晴れ晴れとしていた。たとえ家のことがちゃんとできなくても、自分で配分したエネルギーの結果だと思えば受け入れられる。ときには少しだけエネルギーを残して、黒恵の教えてくれた簡単料理を作ってもいい。自分の暮らしは自分で選ぶーそう考えたたん、水樹の中に巣食っていた自己嫌悪はすっかり消えた。代わりに、自信のようなものが生まれた気がした。

◎本日のまかない薬膳

- 冷凍枝豆と塩昆布の混ぜご飯
- 千切りキャベツとサラダチキンの梅しそソース
- もずく酢とトマトのスープ
- 刻みオクラとキムチの冷や奴



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。

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。



JKA会員様
限定特典も
ございます。

