

# 未病を改善！ かんたん薬膳

～薬膳レシピ作成マニュアル<概要版>～



慶應義塾大学SFC研究所 宗形佳織 監修



未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

# 「未病を改善する食」で 元気をつくりませんか？



神奈川県では、県西地域を「未病の戦略的エリア」に位置づけ、地域の活性化に取り組んでいます。

おいしいだけでなく、漢方の考え方に基づいた、体調や季節にあった料理（薬膳）を、県西地域の宿泊施設・レストランの事業者や、県西地域に住む人や訪れる人が、簡単に作ることができるように「薬膳レシピ作成マニュアル」＜概要版＞を作成しました。

---

・「未病」については、巻末をご覧ください。  
・県西地域とは、小田原市、南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町、箱根町、真鶴町及び湯河原町の2市8町のことです。



# 薬膳料理とは

## ○そもそも、薬膳料理とは？

漢方の証(しょう)という考え方に基づき作られた料理です。証とは、自分の体調・体質などの心身の状態を漢方の考え方で評価したものです。

薬膳では、食べる人や季節ごとに起こりやすい状態(証)に合わせ、食材の持つ機能(性・作用)を大切に、調理を行います。

証(しょう)は簡単に分かるぞ。  
未病チェックシートですぐにチェック！  
巻末を見てみよう。



## ○証(しょう)について

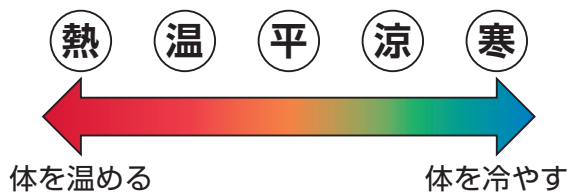
証は、8種類に分けることができます。

証	代表的な症状	証	代表的な症状
気虚証 (ききょしょう)	全身がだるい、食欲がない	血虚証 (けっきょしょう)	皮膚が乾燥する、毛が抜けやすい
気うつ・気滞証 (きうつ・きたいしょう)	眠れない、頭が重い	瘀血証 (おけつしょう)	肩こり、生理不順
気逆証 (きぎゃくしょう)	いらいら、急に起こる頭痛	水毒証 (すいどくしょう)	むくみ、めまい
下焦の虚証 (げしょうのきょしょう)	下半身が冷える、腰が痛い	亡津液証 (ぼうしんえきしょう)	便秘

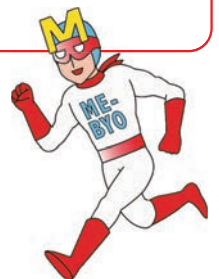
## ○食材の性(せい)、作用について

### 〈食材の性〉

身体を温めるのか、冷やすのかという概念です。



食材は「性」と「作用」を持っているぞ。  
例えば、牛肉の「性」は「平」だから、体を温めることも冷やすこともないんだ。  
また、牛肉の「作用」は「気を補う」だ。  
他の食材についても、次のページの食材一覧表で確認してみよう！



### 〈食材の作用〉

食材によって、身体に対する作用があります。

作用	食材例	作用	食材例
気を補う	牛肉・さんま・キャベツ	水の偏りを直す	きゅうり・小豆・昆布
気を巡らせる	紫蘇・ハッカ・みかん	水を補う	梨・はちみつ・トマト
気の流れを直す	かぶ・小麦・大根	下焦の虚を補う	栗・海老・カツオ
血を補う	たこ・干しいたけ・玉子	身体を温める	胡椒・長ねぎ・しょうが
血を巡らせる	酒・ししとう・酢	身体を冷やす	バナナ・苦瓜・すいか

〈食材一覧表〉

青字は薬膳料理を作るに当たり、優先的に使う食材

身体を温めるか、冷やすか

作用	性				
	熱	温・微温	平	微寒・涼	寒
<p>身体に対する作用</p> <p><b>A</b></p> <p>気を補う</p>		もち米・高きび・かぼちゃ・カリフラワー・ニンニクの芽・栗・ <b>なつめ</b> ・舞茸・鶏もも肉・鰯・ブリ・鰯・鯖・あんこう・にしん・鯛・穴子・黒砂糖	うるち米・うるち米の <b>玄米</b> ・じゃがいも・さつまいも・大豆・とうもろこし・やまいも・キャベツ・ブロッコリー・れんこん(加熱)・えんどう豆・白いんげん豆・生しいたけ・ぶどう・鶏胸肉・鶏ささみ肉・鴨肉・牛肉・鯉・どじょう・うなぎ・すっぽん・サンマ・サメ・ふかひれ・マナガツオ・鱈・白魚・トビウオ・オコゼ・イシモチ・鮭・ひらめ・ハゼ・サワラ・たこ・サザエ・白砂糖・氷砂糖・豆乳	粟・マッシュルーム・バター	れんこん(生)・馬肉
<p><b>B</b></p> <p>気を巡らせる</p>		赤紫蘇・紫蘇・ <b>らっきょう</b> ・ジャスミン・大根の葉・キンカン・みかん・ <b>みかんの皮</b> ・ライチ・ <b>シナモン</b> ・八角・ニンニクの芽・カジキマグロ	菊花・葛	ハッカ	柚子・ザボン・白ごま・グレープフルーツ
<p><b>C</b></p> <p>気の流れを直す</p>		かぶ・紫蘇の実・クローブ・ <b>シナモン</b> ・パセリ・香菜・ライチ・なた豆	菊花	小麦・そば・大根・びわ・キウイフルーツ	柚子・さとうきび
<p><b>D</b></p> <p>血を補う</p>		ライチ・パセリ・豚レバー・鰯・ブリ・太刀魚・にしん・穴子・なまこ・あわび・赤貝・ムール貝	人参・干しいたけ・松茸・ <b>玉子(黄身)</b> ・ぶどう・ブルーベリー・ <b>黒ごま</b> ・ <b>クコの実</b> ・豚肉・豚足・鴨肉・たこ・いか・鮭・サメ・鱈・すっぽん・マナガツオ・牡蠣・牛乳	ほうれん草・金針菜・ <b>玉子(白身)</b> ・バター	馬肉・ひじき・桑の実
<p><b>E</b></p> <p>血を巡らせる</p>	酒(醸造酒)	パセリ・ししとう・ <b>サンザシ</b> ・ <b>紅花</b> ・にしん・酒(蒸留酒)・酢・黒砂糖	ブルーベリー・ししゃも	チンゲン菜・菜の花・くわい	<b>サフラン</b> ・クレソン・グレープフルーツ
<p><b>F</b></p> <p>水の偏りを直す</p>		たまねぎ・からし菜・うど・わさび・舞茸・さくらんぼ	とうもろこし(特に <b>ひげ</b> )・里芋・ <b>小豆</b> ・そら豆・えんどう豆・白いんげん豆・春菊・かぼちゃの種・えのきたけ・青梅・すもも・鴨肉・ふぐ・白魚・ウニ・くらげ・豆乳・氷砂糖	<b>はと麦</b> ・大麦・緑豆・冬瓜・ <b>冬瓜の種</b> ・なす・レタス・せり・セロリ・金針菜・マッシュルーム・パイナップル・ヘチマ・わかめ・もずく	大豆もやし・たけのこ・きゅうり・じゅんさい・クレソン・ふきのとう・わらび・とんぶり・空芯菜・白瓜・夕顔・あけび・マクワウリ・すいか・メロン・はまぐり・しじみ・あさり・ <b>昆布</b> ・海苔
<p><b>G</b></p> <p>水を補う</p>		アスパラガス・紫蘇の実・松の実・桃・ざくろ・ライチ・あんず・ <b>五味子</b> ・はちみつ	いちじく・ひまわりの種・レモン・きくらげ・落花生・ <b>クコの実</b> ・ <b>麻の実</b> ・青梅・すもも・豚肉・ホタテ貝・牛乳・チーズ・豆乳・白砂糖・氷砂糖・葛	トマト・水菜・豆腐・梨・びわ・りんご・いちご・バター・胡麻油・ラード	ズッキーニ・白瓜・夕顔・すいか・柿・さとうきび・白ごま
<p><b>H</b></p> <p>下焦の虚を補う</p>		カリフラワー・ノビル・なた豆・くるみ・栗・クローブ・海老・なまこ・あんこう・イワナ・ムール貝	<b>やまいも</b> ・ブロッコリー・黒豆・ブルーベリー・クコの実・カツオ・マナガツオ・イシモチ・サザエ		
<p><b>I</b></p> <p>身体を温める</p>	唐辛子・胡椒	<b>長ねぎ</b> ・にら・ノビル・ <b>よもぎ</b> ・なた豆・ <b>にんにく</b> ・しょうが・わさび・ <b>山椒</b> ・ <b>フェンネルシード</b> ・クローブ・シナモン・八角・羊肉			
<p><b>J</b></p> <p>身体を冷やす</p>			白菜	大麦・粟・トマト・セロリ・水菜・ほうれん草・金針菜・ヘチマ・マンゴー・パイナップル・いちご・もずく・わかめ・おから・ <b>緑茶</b>	きゅうり・苦瓜・じゅんさい・タラの芽・クレソン・わらび・ズッキーニ・ふきのとう・白瓜・おかひじき・夕顔・空芯菜・ <b>とんぶり</b> ・マコモダケ・ <b>アロエ</b> ・こんにゃく・すいか・メロン・マクワウリ・バナナ・柿・あけび・さとうきび・馬肉・ひじき・はまぐり・あさり・しじみ・ <b>ちなしの実</b> ・白ごま・塩・しょうゆ

※ひとつの食材で2つ以上の作用を持つものがあります。

# 薬膳レシピの作り方

- 食材の組合せ(方程式)で、誰でも簡単に薬膳料理を作ることができます。
- 自分の「未病」の状態をチェックして、自分にあった薬膳料理を作ってください。  
チェックの方法は、巻末をご覧ください。

## 食材の組合せ(方程式)

- ・心身の状態(証)によって、食材の組合せが異なります。
- ・アルファベットは、食材一覧表(P.3)の「作用」を表しています。
- ・○(赤字)の食材を主役にし、□(緑字)の食材も必ず使い、黒字の食材はできるだけ使います。

証	食材の組合せ(作用)	食材の性	料理法	ポイント
気虚証	○A + □B + F	温 ~ 平	温かい料理	油を使いすぎない 少し甘味を効かせる
気うつ 気滞証	○B + F + C + D (イライラが強い場合はJを加える)	温・微温 ~ 平 (イライラが強い場合は平 ~ 微寒・涼)	温かい料理 (イライラが強い場合は冷たい料理)	食材の香りを生かす 少し酸味を効かせる
気逆証	○C + □J + B + F + D	平 ~ 寒	冷たい料理	少し苦味を効かせる
下焦の 虚証	○H + F + D (冷えを伴う場合はIを加える)	熱 ~ 平	温かい料理	じっくり煮込んだ物 少し塩味を効かせる
血虚証	○D + □E + B + G	温・微温 ~ 平	温かい料理	こってりした味付けの煮物、碗物、茶碗蒸し、ゼリー寄せ、揚げ物など
瘀血証	○E + D + B (熱感がある場合はJを加える)	温・微温 ~ 微寒・涼	熱すぎず冷たすぎず	
水毒証	○F + □B + A	温・微温 ~ 平	温かい料理	寄せ物やデザートを作るならゼリーではなく寒天を用いる
亡津液証	○G + D + A	平 ~ 微寒・涼	熱すぎず冷たすぎず (熱感がある場合には冷たい料理でも良い)	スープ、碗物、茶碗蒸し、ゼリー寄せなど

食材の組合せや料理法によって、簡単に薬膳料理の出来上がり！

方程式で「食材の性」が「温～平」のような場合、「涼」や「寒」の食材は少量にして、温かい料理に仕上げよう！



## 【料理の例】 血虚証に対応した料理レシピを作ろう！

① 使用する食材や料理法を確認し、作る料理をイメージしよう。

血虚証の料理レシピは、**ⓓ**の食材が「**主役**」。  
**ⓔ**の食材も必ず使い、BとGの食材もできるだけ使おう。



血虚証の方程式（P.4の抜粋）

食材の組み合わせ(作用)	食材の性	料理法
<b>ⓓ</b> + <b>ⓔ</b> + B + G	温・微温 ~ 平	温かい料理

食材一覧表（P.3の抜粋）

選択する食材の範囲

作用	性	性				
		熱	温・微温	平	微寒・涼	寒
<b>B</b> 気を巡らせる			赤紫蘇・紫蘇・らっきょう・ジャスミン・大根の葉・キンカン・みかん・みかんの皮・ライチ・シナモン・八角・ニンニクの芽・カジキマグロ	菊花・葛	ハッカ	柚子・ザボン・
			ライチ・パセリ・豚レバー・鯛・ブリ・太刀魚・にしん・穴子・なまこ・あわび・赤貝・ムール貝	人参・干しいたけ・松茸・玉子(黄身)・ぶどう・ブルーベリー・黒ごま・クコの実・豚肉・豚足・鴨肉・たこ・いか・鮭・サメ・鱈・すっぽん・マナガツオ・牡蠣・牛乳	ほうれん草・馬肉・	
<b>E</b> 血を巡らせる	酒(醸造酒)		パセリ・ししとう・サンザシ・紅花・にしん・酒(蒸留酒)・酢・黒砂糖	ブルーベリー・ししやも		
			アスパラガス・紫蘇の実・松の実・桃・ライチ・ざくろ・あんず・五味子・はちみつ	いちじく・ひまわりの種・レモン・きくらげ・落花生・クコの実・麻の実・青梅・すもも・豚肉・ホタテ貝・牛乳・チーズ・豆乳・白砂糖・氷砂糖・葛	トマ	柿・さとうきび・白ごま

できれば使おう

主役にする食材

必ず使う食材

できれば使おう

※青字は他の食材より優先的に使う食材



一例として、次のページでは豚肉や黒砂糖を使った温かい料理の『豚角煮』を作ってみるぞ！

- ② 豚角煮のために食材を選択しよう。
- (a) **D**の食材から、メインの豚肉と干ししいたけ、玉子(黄身)を選びます。
- (b) **E**の食材から、味付けのため、黒砂糖と酢を選びます。
- (c) BとGの食材からお好みで選びます。
- (d) その他、必要に応じて食材や調味料を選びます。
- ①で示した食材以外でも構いません。
- ここではチンゲン菜、酒、しょうが、しょうゆを選びます。

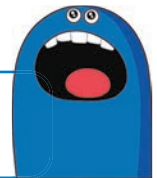
- ③ 調理法を選択しよう。
- 温かい料理に仕上げするために、調理法の「煮る」を選びます。
- (炊く、煮る、蒸す、揚げる、炒める等)

### <主な使用食材>

食 材	作 用	性
豚肉	<b>D</b> ・G(血を補う・水を補う)	平
玉子・干ししいたけ	<b>D</b> (血を補う)	
黒砂糖・黒酢	<b>E</b> (血を巡らせる)	温・微温
チンゲン菜	E(血を巡らせる)	微寒・涼
酒		熱
しょうが	I(身体と温める)	温・微温
しょうゆ	J(身体を冷やす)	寒



血虚証に対応した薬膳料理  
『豚角煮』の完成



かなぼう

## 四季の薬膳料理

- 一人ひとりの状態(証)に合わせなくても、「季節ごとに起こりやすい状態(証)」に合わせることで薬膳料理が作れます。
- レシピの作成方法は、証ごとの作り方と同じです。

### <季節ごとに起こりやすい証>

季 節	該当月	起こりやすい証
春(暖かい)	2～5月	気うつ・気滞証
夏(暑い)	5～8月	気虚証 水毒証 亡津液証
秋(涼しい)	8～11月	血虚証 亡津液証
冬(寒い)	11～2月	下焦の虚証



# 未病改善で健康長寿

## 未病の改善

人の心身の状態は健康と病気の間で連続的に変化しており、この全ての変化の過程を「未病」といいます。

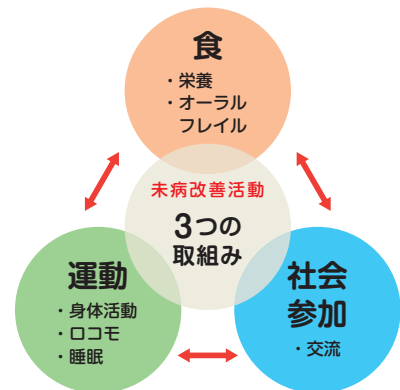
健康 未病 病気

← 未病の改善

「食・運動・社会参加」を基本とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく「未病改善」が大切です。

## 3つの取組み

- 食**：毎日の食生活を見直し、健康的な食生活に改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。  
※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態
- 運動**：日常生活にスポーツや運動を取り入れること。  
質の良い睡眠も重要です。
- 社会参加**：ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと



## 「未病」状態をセルフチェックしよう！

パソコンやスマートフォンで、自分の未病の状態[証(しょう)]が簡単に分かる「未病チェックシート」。

「未病チェックシート」(<http://me-byo.com>)にアクセスし、各質問の該当する答えにチェックをしていくと、自分の証が導き出されます。

STEP 1  
未病チェックシート  
にアクセス



STEP 2  
各質問の該当する  
答えにチェック



STEP 3  
東洋医学(漢方)に基  
づく健康状態が判明



<http://me-byo.com>



この取組みは「県西地域活性化プロジェクト」  
に基づくものです。

詳しくはwebで！

県西地域活性化

検索



政策局自治振興部地域政策課

横浜市中区日本大通1 〒231-8588

電話 (045)210-3260(直通) FAX (045)210-8837

2019年2月発行

