

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

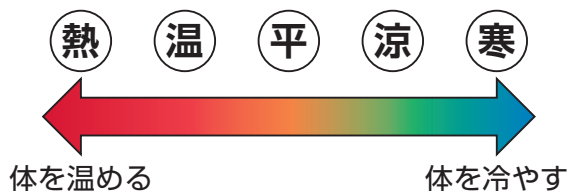
証は、8種類に分けることができます。

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

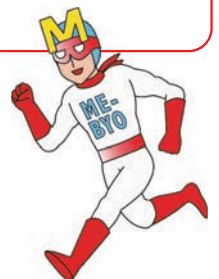
○食材の性(せい)、作用について

〈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>A 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・ なつめ ・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 玄米 ・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 気を巡らせる</p>		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・白ごま・グレープフルーツ
<p>C 気の流れを直す</p>		かぶ・紫蘇の実・クローブ・ シナモン ・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>D 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・ 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・金針菜・ 玉子(白身) ・バター	馬肉・ひじき・桑の実
<p>E 血を巡らせる</p>	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・ししゃも	チンゲン菜・菜の花・くわい	サフラン ・クレソン・グレープフルーツ
<p>F 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 ひげ)・里芋・ 小豆 ・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	はと麦 ・大麦・緑豆・冬瓜・ 冬瓜の種 ・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・ 昆布 ・海苔
<p>G 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・ 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>H 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	やまいも ・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>I 身体を温める</p>	唐辛子・胡椒	長ねぎ ・にら・ノビル・ よもぎ ・なた豆・ にんにく ・しょうが・わさび・ 山椒 ・ フェンネルシード ・クローブ・シナモン・八角・羊肉			
<p>J 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・ 緑茶	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・ とんぶり ・マコモダケ・ アロエ ・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・ ちなしの実 ・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 + 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 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・	
E 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。

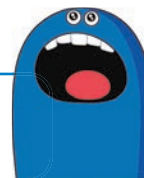
- ③ 調理法を選択しよう。
- 温かい料理に仕上げるために、調理法の「煮る」を選びます。
- (炊く、煮る、蒸す、揚げる、炒める等)

<主な使用食材>

食 材	作 用	性
豚肉	D ・G(血を補う・水を補う)	平
玉子・干ししいたけ	D (血を補う)	
黒砂糖・黒酢	E (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。

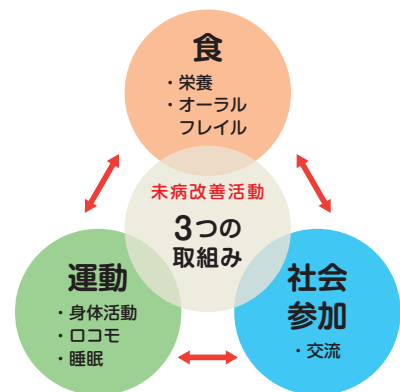
健康 未病 病気

← 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

神奈川県

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

