

# ISORROPIA

イソロピア

2025. JANUARY No.1



## 薬膳の可能性

薬膳の未来と予防医学としての役割 JKA主任講師 竹田あやこ

薬膳の役割と可能性について JKA美容薬膳講師 松本 誉子

## 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

「半農半Xのススメ」 佐倉市自然栽培バイオ農縁 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

# くらし薬膳

## 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-30) グリーン

ポットとタンブラーがひとつになった人気の TWISTEA が大きくなって、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 11 種類) 好評発売中!

「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)・陳皮 (チンピ/CHINPI)・桂皮 (ケイヒ/KEIHI)・南蛮毛 [トモロコシの髭] (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

夏リラックスしたい時に



#### 普洱茶 プーアル茶/PU'ER TEA

おなかの張りが気になる時に



#### 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

セミナーやコラムなど、くらし薬膳の最新情報をお届けします。  
LINEお友達になると、ショップで使えるクーポンが発行されることも♪



#### ウェブショップ



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

#### 公式HP



<https://www.kurashi-yakuzen.net/>

# ISORROPIA

イソロピア

2025. JANUARY No.1

## CONTENTS



P.12 ISORROPIAの由来



P.26 小説 新連載スタート

### 薬膳の可能性

#### 薬膳の未来と予防医学としての役割

JKA主任講師 竹田 あやこ ..... 02

#### 薬膳の役割と可能性について

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

#### 「半農半Xのススメ」

佐倉市自然栽培ピオ農縁 代表 田端 大輝 ..... 10

INFORMATION ..... 12

あたらしい学び場 ..... 14

くらし薬膳弁証講座のご案内 ..... 17

JKAセミナー ..... 18

試験要項 ..... 20

加盟校一覧 ..... 21

### 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 ..... 22

### 連載小説

#### クロエ荘のまかない薬膳

寒竹 泉美・竹田 あやこ ..... 26



# 薬膳の未来と予防医学としての役割

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。このたび、くらし薬膳協会の新しい会報誌がスタートしました。この記念すべき第一号を、こうして会員の皆さまと共有できることを心から嬉しく思います。薬膳を学び、その知識を日々の暮らしに取り入れてくださっている皆さまにとって、この会報誌が新たなヒントや発見の場となることを願っています。

今回のコラムでは「薬膳の役割と可能性」について考えてみたいと思います。

## 🍴 日々の暮らしに薬膳を

薬膳とは、中国伝統医学(以下：中医学)の考え方をもとに、食べ物で心と体のバランスを整える食養生です。漢方薬に使われる生薬(しょうやく)や中薬(ちゅうやく)などの「特別な素材」を使った薬膳もありますが、私たちが普段食べているような「一般的な食材」にも、心身のバランスを整える力があります。「薬食同源(やくしょくどうげん)」という言葉があるように、薬膳は毎日の食事に活かしてこそ意味があります。ですから、日々の暮らしの中に取り入れやすい形でお伝えしたい。そんな想いが「くらし薬膳」には詰まっています。

## 🍴 健康維持の秘訣は「未病先防」

中医学には、未病(みびょう)という考え方があります。これは、病気ではないけれど、なんとなく体調がすぐれないという状態です。たとえば、「寝ても疲れが取れない」「なんとなくお腹の調子が悪い」「軽い頭痛がする」「体が重くてだるい」など。これらは誰でも経験があ

ることでしょう。私たちは健康な状態からすぐに病気になるわけではありません。健康と病気の間、健康とは言えないけれど病気でもない。そんな、小さな体調の変化に気づいて未病のうちに養生をし、病気を未然に防ぐことを中医学では「未病先防(みびょうせんぼう)」と呼びます。これは、日々の体調管理や健康維持にとっても有効です。

## 🍴 予防医学としての薬膳の役割

「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは、世界保健機関(WHO)が2000年に提唱した指標で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。つまり、心身共に元気に過ごせる期間のことです。実は、平均寿命と健康寿命との間には、約10年の差があると言われています。病気になってしまってからでは、健康な心身をもう一度手に入れるのは難しい場合があります。病気を未然に防ぎ、病気になりにくい心身を育むことで健康を維持するという「予防医学」の重要性が認識されるにつれ、「未病」も重要な





# 薬膳の役割と可能性について

JKA美容薬膳講師 松本 誉子

薬膳は、古くから伝わる中医学の様々な知恵を用いて、心と体のバランスを自然に整えてくれるのが特徴の学問です。薬膳では、それがただの栄養学や調理法の枠を超えて、私たちの暮らしに寄り添い「毎日の食事を通じて」穏やかに心と体を整え支えてくれるところだと思っています。

## 未病先防と自然との調和

中でも大きな魅力の一つに「未病先防」、つまり病気になる前に備える考え方があると思います。これは「病気になってから治療する」のではなく、毎日の生活の中で体を整え、病気の芽を摘んでいこうという中医学の教えです。薬膳は毎日の暮らしの中で無理なく続けることで、心や体の不調を和らげ、健康を支えることを大切にしています。例えば、春には酸味のある食材で肝を整え、秋には肺を潤す食材で肺や喉を潤して乾燥対策をする、といった具合に、自然の変化に合わせて必要に応じたケアを施します。特に日本では季節の移り変わりがあるため、季節ごとの不調に敏感な方も多くいらっしゃいます。薬膳を日々の食事に取り入れることで、自然のリズムに合わせた健康管理ができ、季節の変化に調和した穏やかな生活を送ることができます。



## 薬膳は心と体を大切にします

薬膳は、体だけでなく、心を整えることも大切にしています。忙しい毎日の中で、ストレスや緊張感は誰でも経験のあることです。厚生労働省の調査によると、日本ではうつ病や不安障害などの気分障害を抱える方が2017年時点で419万人を超えており、年々増加しています。また、国民生活基礎調査(2021年)によれば、日本では15歳以上の約5人に1人が「ストレスを強く感じている」と答えています。こうした背景から、心身のバランスを整える薬膳の大切さは、今や私たちの暮らしの中でさらに求められているのかもしれない。

薬膳では、「気」が心と体を支える根本のエネルギーとして重要視されます。気が巡り、充実していると、心も体も安定し、穏やかな毎日を送ることができます。しかし、気が滞ったり不足したりすると、ストレスや不安が積もりやすくなります。薬膳の知恵を活かして自分の「気」を観察し、気のバランスに合った食材を選ぶことで、心も体も穏やかに保つことができます。自分の気持ちに寄り添うことを大切にしているのは、薬膳の温かい力だと感じています。

## 🍌 自分だけの特別メニュー

また、薬膳では、一人ひとりに寄り添った健康ケアを大切にしています。現代の医療では、一律に同じ治療を施すことが多いですが、薬膳はその人の体質や年齢、季節、さらには生活環境まで考慮してアプローチを考えます。例えば、冷え性の方には体を温める食材、胃腸が弱い方には消化を助ける食材を提案することで、個々の体調に合わせたケアを大切にします。日常生活で薬膳を取り入れることで、自分や家族の体質や体調に合った食材を選び、健康を支えることができます。年齢や性別、体質や生活環境、食の好みも違う私たちですが、薬膳は、それぞれの人の体からのサインに耳を傾け、その人に合った特別メニューを考えてくれます。

が一般的になったように、これからはもっと食に関する意識は高まっていくと感じています。健康食にも色々な考え方がありますが、薬膳は、私たちの体の健康と心の安らぎを支えるための、大切な知恵です。薬膳を通して「食べる楽しみ」だけでなく、「健康を育む楽しみ」を体験していただき、薬膳が日本でも広がることを願っています。

## 🍌 これからの薬膳

薬膳は、今後の社会においてますます必要とされると思っています。忙しい日々の中で体調管理の意識が高まり、スポーツジムに通って体のメンテナンスをすること



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.1～

JKA特別講師 武内 実花

## 🐾 薬膳との出会いとライフワーク

私が薬膳と出会ったのは15年以上前、愛犬が病気になった事がきっかけでした。完治は難しく、薬でコントロールしながら上手く付き合っていかなければならない病気と診断され、まさしく青天の霹靂！私にできる事はないかと悩んだ末、愛犬の楽しみである食事では何かできれば…と考えたのです。学んでいく内に薬膳は“養生”のひとつ(食養生)である事を知りました。“養生”は文字通り「生命を養う事」。お陰様で愛犬は日々の食事を喜んで食べ、寿命を全うするまで普通に生活する事ができました。“養生”とは程遠い生活だった私や家族も一緒に体調が良くなり、効果を実感！すっかりハマった私は、体に良いのは勿論の事、美味しくて簡単にできて、ペットとシェアできる食事を研究するようになったのです。愛犬のためだった学びはいつしか自分自身のライフワークにもなり、私の経験や知識がお役に立てばと思い、「ペットと一緒に薬膳ごはん健康長寿！」をモットーに活動しています。今やペットは大切な家族の一員。元気で長生きしてもらいたいのは飼い主さん共通の願いですね。簡単に始められ、長く続けられるコツなども追々お伝えしていければ…と思っています。

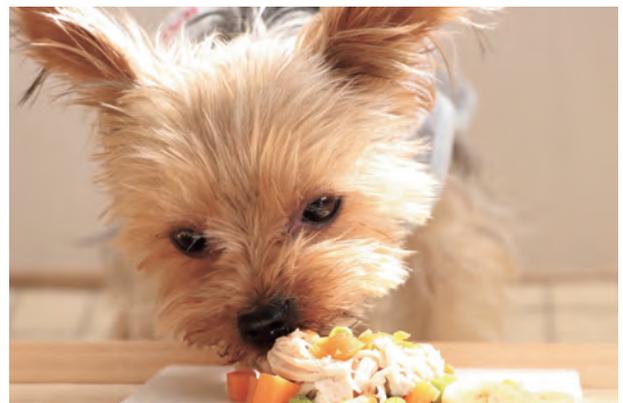
## 🐾 人とペットの薬膳は違うのか

薬膳と聞くと生薬しょうやく(漢方薬の材料)を使った食事、あるいは薬という文字のイメージから、苦いとか美味しくない料理を連想される方も多いと思います。それに加えて「ペットに薬膳!?!」と思われるかもしれませんが、生薬を使う専門的な薬膳もありますが、特別な材料を使わず簡単に手に入るもので作ったとしても、中医学(中国伝統医学)の理論に基づいていけば立派な薬膳になります。また、薬膳のベースである中医学の概念にあるように、人間も動物も自然の一部です。もちろん人・犬・猫など種によって食性(肉食、草食、雑食など)や必要な栄

養素に違いはありますが、食べた物から心身が作られる事、季節や環境、体質、体調に合わせた食事健康になるという根本的な考え方は同じです。

## 🐾 ペットフードと手作り薬膳ごはん

ところで、皆さんのお家では、ワンちゃんやネコちゃんにどんな食事をあげていますか？一般的に多いのは、ドライフード(総合栄養食)ではないかと思います。昔と違い様々なペットフードが販売されるようになり、品質も良くなっています。ペット薬膳をオススメしているからと言って、フードを否定するつもりはありません。フードと手作りの薬膳ごはん、それぞれメリット・デメリットがあるので、それらを知った上で、上手く活用していけば良いと思っています。では、手作り薬膳ごはんとはフードのメリット・デメリットとは何でしょう。そもそも薬膳はオーダーメイドの食事。季節や気候といった自然環境、対象となる人やペットの体質、気になる症状などに合わせて食材や調理法を選択し、不調の改善や健康維持につなげる事を目的としています。つまり、個々に合わせられるという事。そして使っている材料も全て分かるので安心です。但し、知識が必要で作る手間がかかります。これに対してフードは、手間もかからず長期保存が可能ですが、原材料を全て把握する事は難しく、



本来は摂取したくない添加物も入っています。また、対象となるペットの体質やその時の状態に必ずしも合っているとは限りません。詳しくは表にまとめたので、ご参照くださいね。

## 🐾 無理せずに、できることから始めよう

フードと手作り薬膳ごはんの違いは分かったけど、「何から始めたらよいか分からない」という方もいらっしゃるのではないかと思います。長く続けるには、頑張り過ぎない事もポイントです。無理をせず、できる事から始めてみましょう。フードを切り替える時も同様ですが、いきなり今までと全く違

うごはんや食べたことのない物をあげると、腸内環境が整っていないために消化が追いつかず、お腹の調子を崩してしまう事もあるので、少しずつ切り替えていきましょう。そこで



オススメしたいのが“ちょい足しごはん”。今まで食べていたフードの量を少し減らし、その分肉や魚と野菜をトッピングするだけです。写真のように、鶏肉と野菜を茹でたものを細かくしてフードの上に乗せるだけでもOKです。茹で汁も一緒にかけてあげると溶け出た栄養や水分も補給できます。

## 🐾 食材選び、学んだ知識を活かそう

ワンちゃんやネコちゃんのためだけに食材を用意する必要はありませんが、ネギ類など人には有益でも、犬や猫にとっては危険な食材を把握しておく事は必要です。また、食材の持つ五性、五味、効能などを考えて選んでみましょう。例えば、寒い日のお散歩で冷えてしまった時は、体を温める食材を普段より多めにする、お留守番が長くなりストレスが溜まっている場合は、滞っている気血を巡らせる食材を使うなど、学んだ知識を活かしていきましょう。個々の体質や体調は異なりますので、日頃からペットの様子を観察しておく事も大切です。次回は本格的に手作り薬膳ごはんを作る際の事をお話ししていこうと思います。どうぞ、お楽しみに！

〈フードと薬膳ごはんの比較表〉

	メリット	デメリット
ドライフード (総合栄養食)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一定の栄養をバランスよく摂れる</li> <li>● 長期保存が可能</li> <li>● 簡単に与えることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 酵素・栄養素が破壊される可能性あり</li> <li>● 水分の含有率が低い(10%程度)</li> <li>● 添加物(保存料・防カビ剤等)の含有</li> </ul>
手作り 薬膳ごはん	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 新鮮で安全な材料を使うことができる</li> <li>● 調理法を選べる</li> <li>● 個体に合わせて調節ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養管理、調理などの手間がかかる</li> <li>● 薬膳の知識が必要</li> <li>● 保管や保存に注意が必要</li> </ul>



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みませんか？

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。

- 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。
- 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

## 「半農半Xのススメ」

佐倉市自然栽培ビオ農縁 代表 田端 大輝

わたしの実家は、和歌山の田舎で祖父母が農家でした。周りは田んぼが多く、田んぼにはカブトエビやオタマジャクシ、カエルもたくさんいました。夜には、カエルやミミズの大合唱で、すごくうるさかったのを今でも覚えています(笑)。

母が薬剤師ということもあり、人助けができる医療従事者になろうと思っていました。中學2年生の時に恩師から理学療法士という職業があると教えてもらい、理学療法士の働き方が自分に合っていると思い、理学療法士になること決めました。理学療法士の學校は想像以上にハードで知らないことばかり、試験や実習の大変さを知っていれば選ばなかったかもしれません(笑)。

理学療法士になって病院に勤め出してから驚いたことは、入院しては退院、また入院を繰り返す人ばかり、全身に多数の管が繋がっていたり、若くして脳卒中で半

身不随になっていたりする人もいました。寝たきりの人や全身が固まって丸くなっている老人も多く、みんな最後はこうなるのかなと考えてしまうほど衝撃的でした。

実子が産まれる時に助産院で、助産師さんから柔軟剤はやめなさい、ワクチンは打ってはいけないと聴かされ、当時勤めていた病院の上司にインフルエンザワクチンを打ちたくないと言ったところ、もしインフルエンザになったら誰が責任を取ると言われ、やむを得ずワクチンを接種していました。

2人目の子どもが産まれた時に育児休暇を半年間とることができ、家事や育児の間にネットやYouTubeで医療や食の裏側について知ることがありました。

職場に復帰した時、育児休暇中に代わりに来てくれていた作業療法士と話している際に、医療や食の裏側の話になりました。意気投合しオススメの本があると何冊か見せてもらった時に、今まで疑問だった点と点が繋がる感じがしました。

医療が進歩していると言われていのに、なぜ病気が多いのか、アレルギー、難病、ガンも増え続けているのかと考え、現代医療ではないものを學ぼうと思い、中医学や東洋医学を選びました。そして生活環境や食事、考え方、生き方が影響しているのかも知れないと考えるようになりました。それからは、なるべく食べ物は本物の調味料や油、無添加、無農薬の食材を選ぶようになりました。





## JKA会報誌「ISORROPIA (イソロピア)」について

この度、日本くらし薬膳協会の会報誌が創刊されました。(創刊号：2025年1月発行)  
今後は、美と健康、食を中心とした“くらし薬膳情報”をこちらの会報誌で発信していきます。

ウェブ会報誌で1月と7月の年2回の発信予定です。発信の際は、JKAメールマガジンおよびホームページやSNSでお知らせします。

なお、会報誌は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。

さて、JKA会報誌「ISORROPIA (イソロピア)」の意味について、少しご紹介したいと思います。

**ISORROPIA**とは、ギリシャ語で【平衡・バランス】という意味があります。

中医学の考え方がベースになっている薬膳において、平衡・バランスをとるという考え方はとても重要になっています。

古代ギリシャ人で“医療の父”と言われたヒポクラテスの言葉に、  
このようなものがあります。



「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」

食事によって調和やバランスをとり、自然治癒力を高めようという考えを大切にしていたようです。何千年も前から、食事と健康について考え、自ら実践していたということに、何だか感動すらおぼえますね。



くらし薬膳でもベースとなるこの考え方は同じです。

食べたものから心身が養われ、健康を支える…日々の食事を大切にすることで、現在だけでなく未来の健康につながるのは、今も昔も変わらないことです。

ギリシャ語由来の「ISORROPIA (イソロピア)」という会報誌名には、  
そのような想いが込められています。



次号は7月号です。今後の情報発信を、楽しみにお待ちしております。

## 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いております。(※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います)  
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いておりますので、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にて振替を代行し続けます。

※2023年10月以降、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、JKAにて振替を実施します。

※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。

(2月振替の皆さまへ)

会員年会費振替日 2025年2月6日(木)

(6月振替の皆さまへ)

会員年会費振替日 2025年6月6日(金)

### ●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ございました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ござい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ございました手帳用「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す。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で共同発行していましたが、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。

なお、JKA会員さまは、新会員サービス「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.15(あたらしい学び場のサービス)をご確認ください。

### JKA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Web版会報誌「イソロピア」がこの度創刊されました。

**発信月は1月と7月の年2回です。**

会報誌はWeb版でのみ発信し、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のフォローもお願いします。

●JKA会員情報変更申請フォーム



●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

2024年11月OPEN!

詳細は  
こちら



<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



あなたの本気スイッチをいれよう!

新しい自分を生きるための「あたらしい学びの場」がオープンします。

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ワークショップはもちろん自分自身、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す。

ほんとうの自分と出逢い、あなただからこそその魅力と個性を再発見する

「あたらしい学び場」であなただけの最高の未来への一步を踏み出してください。



atarasee-manabiba.com

あたらしい学び場

# 癒し、美容、食事、心理学、行動学・・・ あなたは何かから**学び**をはじめます？

～あなたの知識欲を満たします～  
あたらしい学び場でできる**3つのこと**

## 1 ZoomLIVE セミナーを定期開催します！

さまざまな分野の講師と直接コミュニケーションがとれる LIVE セミナーを定期開催いたします。セミナー形式は Zoom を使用したオンラインセミナーを中心として、特別イベントでは、会場やレストラン・ホテルの会場を利用したオフラインセミナー、自然探索・農業体験などを盛り込んだリトリートなども企画中です。

## 2 常時20本以上のセミナー動画を視聴できます！

あたらしい学び場の会員ページでは、人生の質を向上するオンラインセミナーのアーカイブ動画を見放題で配信しています。毎月新作も追加していきますので、皆さまの「知識欲を満たす情報の宝庫」としてご活用いただけます。

## 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！

あたらしい学び場で配信されている動画のご紹介や、LIVE セミナーの開催情報、あたらしい学び場講師のコラム、各協会の活躍者インタビューなど、読み物コンテンツとしてメルマガジンでお届けいたします。

配信は月2回！協会のメルマガジンを受信されている方には自動で配信されます。現時点で協会のメルマガジンが届いていない方は、お手数をおかけいたしますが協会までお問い合わせをお願いいたします。

## あたらしい学び場**ログイン**方法

協会から皆さまへガイドメールを送信しております。

ガイドメールが届いていない方は、お手数をおかけいたしますが協会までお問い合わせをお願いいたします。

- 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 ガイドメールに記載の ID とパスワードを入力



JREC



IBF

発酵料理士  
協会



# JKA会員新特典！

## 「あたらしい学び場」を無料でご利用いただけます！



「atarasee-manabiba.com ～あたらしい学び場～」とは

「癒し・食と健康・美容・芸術」などの分野で、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。

**動画視聴サイト** (ログインはこちら)

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



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。

また、認定証発行から一か月以内に、メールでも通知します。

なお、2024年9月までにJKA会員登録されている方は、9月24日にメールでID/パスワードをお送りしていますので、ご確認ください。

▶メールが届いていない方はこちら

<ID/パスワード確認フォーム>

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

※お送りしたメールが迷惑メールに振り分けられている場合がございます。

お問合せ前にそちらもご確認ください。



▶メールアドレスを変更される方はこちら

<JKA登録情報変更申請フォーム>

<https://www.kurashi-yakuzen.net/cn14/pg4779371.html>



協会につき、一人ひとつまでID/パスワードが発行されます。当協会以外に他の提携協会でもある場合は複数発行されるケースも出てきます。どのID/パスワードでもログインすることは可能ですが、セキュリティの観点から、なるべくその内の一つをメインとしてご利用いただくことをおすすめします。なお、ID/パスワードの第三者への譲渡は禁止されており、情報管理にはくれぐれもご注意ください。

ご不明点・ご質問は、当協会までお問合せください。

日本くらし薬膳協会

Tel:03-6824-0961 Email:info@kurashi-yakuzen.net



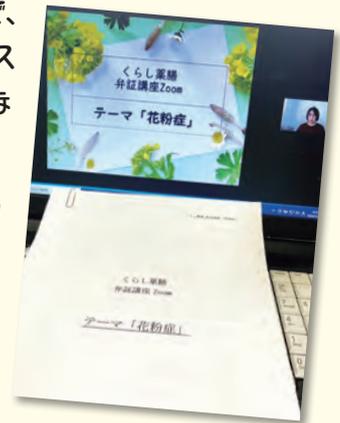
日本くらし薬膳協会  
Japan Kurashiyakuzen Association

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。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4日(火) 10:00～12:00

「便秘と下痢」

② 4月21日(月) 13:00～15:00

「弁証実践練習(寒熱)」

③ 6月10日(火) 10:00～12:00

「肥満」

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

①1/30(木) ②4/17(木) ③6/5(木) まで

そ の 他

弁証実践練習回以外は、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

2月4日(火)	便秘と下痢
4月21日(月)	弁証実践練習(寒熱)
6月10日(火)	肥満

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

詳細・お申込みはこちら

<https://www.kurashi-yakuzen.net/articles/2025bensyou-seminar.html>



# JKA主催Zoomセミナーのお知らせ(2025年1月～6月)

## くらし薬膳セミナー

### 薬膳で支える介護と健康の未来

年齢とともに「腎」の働きが弱ると老化がおこると薬膳では考えます。この講座では、私たちの健康を支える腎の話を中心に脳の働きを健やかに保ち、筋肉や骨を強くする食べ物の選び方について、さらに、介護をする側の薬膳的ストレスケアなども一緒にお伝えします。

こんな人におすすめです。

- ◇食事や健康に興味がある方、薬膳が初めての方
- ◇シニア世代をいつまでも元気にアクティブに過ごしたい方
- ◇ご家族、介護施設スタッフなど、介護にかかわる方 など

【日時】2月15日(土) 10:30～12:00

【講師】竹田あやこ(JKA 主任講師)

【費用】JKA 会員 2,750 円 / その他一般 3,300 円 ※全て税込

【参加資格】どなたでもご参加いただけます。

【締切】2月10日(月) まで

▼詳細・お申込みはこちら

<https://kurashi-yakuzen.net/articles/2025-02-15-seminar.html>



## くらし薬膳セミナー

### くらし薬膳で解決! 眠りの質を整えて軽やかな毎日へ

●テーマ: 睡眠の不調

更年期を迎えた女性の約半数が、不眠や睡眠の質の低下に悩んでいると言われています。「なかなか眠れない」「眠りが浅い」「夢ばかり見て疲れる」「朝スッキリ起きられない」「日中ずっと眠い」…そんなお悩みに役立つ食材選びやセルフケアをお伝えします。

【日時】3月29日(土) 11:00～12:30

【講師】竹田あやこ(JKA 主任講師)

【費用】JKA 会員・JKA 受講生 無料 / 提携協会員 3,300 円 / 一般 4,400 円  
※全て税込

【参加資格】どなたでもご参加いただけます。

【締切】3月26日(水) まで

▼詳細・お申込みはこちら

<https://kurashi-yakuzen.net/articles/2025-03-29-seminar.html>



★有料セミナーは、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/>

★無料セミナー、銀行振込またはチケットご利用の方は、JKA サイトからお申込みください。

▼JKA セミナー・イベントサイト  
[https://www.kurashi-yakuzen.net/articles/seminar\\_event.html](https://www.kurashi-yakuzen.net/articles/seminar_event.html)



【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  
E-mail [info@kurashi-yakuzen.net](mailto:info@kurashi-yakuzen.net)  
Tel 03-6824-0961  
(平日 9:30～18:00)



▼JKA 公式サイト

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



## 指導者登録まだの方限定

# JKA加盟教室登録ガイダンス

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】4月9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】4月4日(金)まで

▼詳細・お申込みはこちら

<https://www.kurashi-yakuzen.net/articles/2025-04-09-seminar.html>



## 指導者登録完了された方対象

# JKA指導者講習会

●テーマ：質問に答える力をつける Part 2

前回の指導者講習会では、「質問に答えられなかったらどうしよう」という不安を解消する内容をお伝えしました。今回は、質問例の回答をみんなで考えるワークをすることで、自分が知っている知識で質問に答える力を養います。また、講師の回答例も紹介します。前回の講座を受講していない方でもご参加いただける内容です。

こんな人におすすめです。

◇講師として活動をしている ◇これから講師として活動をしたい

◇自信がなくて一步踏み出せない ◇友人知人の質問に答えたい

◇質問したいことがある など

【日時】5月20日(火) 13:00～15:00

【講師】竹田あやこ(JKA 主任講師)

【費用】5,500円(税込) **初回参加者無料!**

※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の方(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15日(木)まで

【その他】LIVE配信のみ。(ワークの内容によっては、動画受講には活用が難しい場合があるため)



▼詳細・お申込みはこちら

<https://www.kurashi-yakuzen.net/articles/2025-05-20-seminar.html>

# 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1回】 2025年2月1日(土)～5日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 2024年12月2日(月)～2025年1月6日(月)消印有効
- 願書提出期限 1月20日(月)消印有効

【第2回】 2025年6月7日(土)～11日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 4月7日(月)～5月12日(月)消印有効
- 願書提出期限 5月26日(月)消印有効

【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

※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、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、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。

※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1回】 2025年3月1日(土)～5日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 1月6日(月)～2月3日(月)消印有効
- 願書提出期限 2月17日(月)消印有効

【第2回】 2025年7月5日(土)～9日(水)の5日間の中で実施

- 願書請求期間 5月7日(水)～6月9日(月)消印有効
- 願書提出期限 6月23日(月)消印有効

【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

※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

〒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カレッジ部門 通信

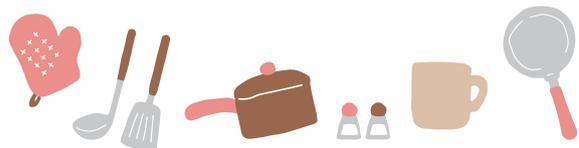
日本くらし薬膳協会(JKA)のカレッジ部門。JKAが認定するすべてのくらし薬膳ライセンスの対応講座を開講しています。

### くらし薬膳加盟教室 通学・オンライン

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。

#### JREC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(弁証)
- A** くらし薬膳美容アドバイザーライセンス対応講座



### JKAカレッジ部門

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カレッジ部門です。

JKAカレッジ部門 **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) <b>P</b>	宮城県仙台市	長岡 志帆	ss03tk07@gmail.com
関東			
健美薬膳教室 <b>P</b>	埼玉県南埼玉郡	大川 香	☎ 090-5334-8264
ごきげん薬膳 Samantha <b>P</b>	埼玉県比企郡	宮田 明美	☎ 090-7006-6454
Space Bien(スペース ビアン) <b>P</b>	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) <b>P New!</b>	千葉県千葉市	鳥海 千廣	☎ 090-4169-0221
sunya yoga(シュニーヤ ヨガ) <b>P</b>	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 <b>P</b>	新潟県燕市	長岡 友美	☎ 090-4727-0251
綺麗道 ずばラク薬膳 <b>P</b>	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 <b>P</b>	福井県坂井市	西畑 幸子	☎ 0776-51-0001
Cadeau(カドー)の薬膳教室 <b>P</b>	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 <b>P</b>	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 <b>P</b>	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 <b>P</b>	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 <b>P</b>	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) <b>P</b>	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 <b>P</b>	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://www.kurashi-yakuzen.net/pg815.html>



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

## 「ほうれん草」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「ほうれん草」です。

### ◎食べやすい緑黄色野菜

緑色が食卓を彩り、和食から洋食まで幅広く使える便利な食材「ほうれん草」。クセが少なくどんな味付けにも合わせやすいので、お浸しやソテーなどのシンプルなメニューから、グラタンやカレーなどのクリーミーな料理にまで幅広く活用できます。

ビニールハウス栽培も盛んで、ほぼ一年中スーパーで購入できますが、本来は11月から2月の寒い時期が旬。最近では生のまま食べられる「サラダほうれん草」や、葉が縮れていて甘みの強い「縮みほうれん草」などがあります。品種改良により、以前よりアクが少なくなったことで、舌がピリピリすることも減って食べやすくなりました。では、薬膳的効能を見てみましょう。

### ◎ほうれん草の薬膳的効能

主な効能は「補血(ほけつ)」「滋陰(じいん)」、血と津液を補うことで、体に栄養と潤いを与えます。全身の乾燥症状に適していて、お肌の乾燥のほかに、ドライアイ、慢性の便秘などにもおすすめです。

また、「清熱(せいねつ)」と「除煩(じょはん)」の効能があり、体にもった余分な熱を取り除いて、熱によって乱された気持ちを落ち着けます。更年期のほてりやのぼせ、イライラ、不安感、めまい、不眠などの緩和にも役立ちます。血や津液が不足している血虚や陰虚体質の人や、貧血気味で体のだるさや立ちくらみなどがある人は、ほうれん草を毎日の食事に取り入れてみましょう。

- 性味：甘／涼
- 帰経：肝胃
- 効能：補血、滋陰、清熱、除煩、通便など



### ◎ほうれん草と相性のよい食材

ほうれん草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。

#### 〈体の内側から潤いを補う〉

お肌の潤いは血で保たれています。お肌の乾燥が気になる時は、ほうれん草と同じ「補血」「滋陰」の食べ物を組み合わせて、体の内側から潤いを補いましょう。女性は月経や出産などで、血を消耗する機会が多く、血が不足しがち。常に血を補うことを意識しておくことは、女性の美容と健康にとっても大切です。

また、ほうれん草は肝に帰経することで、肝の機能を助けます。特に、目は肝と関わりのある場所。ドライアイや眼精疲労が気に

なっている人は、目の疲れを癒す「明目(めいもく)」の効能がある食べ物との組み合わせがおすすめです。

#### ◇補血・滋陰の食べ物

黒豆、黒さくらげ、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、豚肉など

#### ◇明目の食べ物

黒米、春菊、にんじん、いわし、クコの実、ブルーベリーなど

#### ◇お料理アイデア

ほうれん草の黒ごま和え(にんじん、しめじ、黒さくらげ、かつお節、ツナ、ちりめんじゃこ、クコの実などを加えて)、ほうれん草の卵焼き、ほうれん草と卵の炒め物、鮭とほうれん草のクリーム煮など。

#### 〈お肌のくすみを解消〉

お肌のくすみやシミが気になる時は、血のめぐりを促す「活血(かっけつ)」の効能を持つ食べ物と組み合わせましょう。血のめぐりが滞ると、血色が悪くなります。これが、お肌のくすみ、シミ、目の下のクマ、唇のくすみなどに繋がり、老け見えの要因となります。

#### ◇活血の食べ物

黒米、黒豆、納豆、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

ほうれん草と菜の花のお浸し、ほうれん草とニラのナムル、ほうれん草の納豆和え、ほうれん草と玉ねぎのかす汁、ほうれん草カレーなど

#### 〈ナッツや乳製品で便秘解消〉

ほうれん草は潤いを補うことで、便通をよくしてくれます。便秘でコロコロした便が出るという人は、「通便(つうべん)」の効能を持つ食べ物と組み合わせましょう。ナッツや乳製品に含まれる油分は腸に潤いを与えて便を出やすくします。便通改善は、老廃物の排出に繋がり、体の中からキレイになることで、お肌の調子も良くなりますね。

#### ◇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

ほうれん草のごま油炒め、ほうれん草とえのきだけのチーズ焼き、ほうれん草とバナナのスムージーなど

ほうれん草のごま和えや、かつお節がのったお浸しも、薬膳としてきちんと意味があると知ると、より美味しく食べられる気がしますね。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  
 なちゆるら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](mailto:info@kurashi-yakuzen.net)

Recipe

## 血を補ってめぐらせます。美肌、便秘、眼精疲労にも／ ほうれん草と牛肉のプルコギ



### 材料 (3～4人分)

◆牛こま切れ肉 …………… 150g	(漬けダレ)
◆ほうれん草 …………… 1束	◆すりおろしにんにく …… 1かけ分
◆にんじん …………… 1/2本	◆すりおろししょうが …… 1かけ分
◆玉ねぎ …………… 1/2個	◆しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
◆しめじ …………… 1/2袋	◆酒 …………… 大さじ1と1/2
◆ごま油 …………… 大さじ1	◆砂糖 …………… 大さじ1
	◆コチジャン …………… 小さじ2

栄養  
POINT

牛肉に含まれるヘム鉄は植物性食品に含まれる非ヘム鉄よりも吸収率が良く、たんぱく質も豊富に含まれます。ほうれん草との相性もばっちりです。貧血予防、体づくりにおすすめのメニューです。ビタミンAが豊富な食材が多く組み合わせられ、皮膚や粘膜、目の健康にも役立ちます。  
 また、たまねぎやにんにく、しょうがと合わせることで疲労回復効果や冷え対策に◎

栄養成分(1人前\*)

エネルギー：242kcal たんぱく質：13.2g 脂質：14.2g 糖質：12g 食物繊維：3.5g 塩分：1.9g※  
 3人分で計算した数値の1/3です。

### 作り方

1 牛こま切れ肉を一口サイズに切る。ボウルに漬けダレの材料を入れてよく混ぜ合わせ、牛肉を入れて軽く揉み込み漬けておく。(5～10分程度)



2 ほうれん草は軸の部分に十字に切り、よく洗って砂を落とし、5cm幅に切る。にんじんは細切りに、玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを切り落として小房に分けておく。



3 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、にんじんと玉ねぎを炒める。しんなりしたら、漬けておいた牛肉を加え炒め合わせる。



4 牛肉の色が変わってきたら、しめじとほうれん草の軸や茎など固い部分を加えて炒める。しんなりしてきたら、ほうれん草の葉の部分を加えて、水分が少なくなるまで炒め煮にする。



5 お皿に盛り付けたらできあがり。

調理メモ：コチジャンの量は好みで加減してください。

Recipe 血を補ってめぐらせます。アンチエイジング、眼精疲労、美肌にも／  
ほうれん草とじゃこのごま和え



作り方

- クコの実をさっと洗って小さな容器に入れ、浸かるくらい水を加えて20分ほど置いて戻す。
- ほうれん草は軸の部分を十字に切り、よく洗って砂を落とす。鍋にたっぷり湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)を入れる。まずは、ほうれん草の軸と茎の部分を30秒ほど茹で、それから葉っぱの部分も30秒ほど茹でる。
- 茹でたほうれん草を冷水に取り、粗熱が取れたら5cm幅に切る。
- ボウルに水気をぎゅっと絞ったほうれん草、しょうゆ、砂糖、ちりめんじゃこ、クコの実、黒ごまをすって加え、よく混ぜ合わせる。器に盛ってできあがり。



材料 (3～4人分)

- ◆ほうれん草 …………… 1束
- ◆ちりめんじゃこ …………… 大さじ2
- ◆黒ごま …………… 大さじ1
- ◆クコの実 …………… 小さじ1
- ◆しょうゆ …………… 小さじ2
- ◆砂糖 …………… 小さじ1

栄養 POINT

ヘルシーな副菜で様々な健康効果が期待できる嬉しいメニューです。じゃこは、しらすを乾燥させたものですが、しらすよりじゃこの方が全体的に栄養価は高く、とくに鉄や亜鉛は2～3倍になります。また、ほうれん草、黒ごま、クコの実にはポリフェノールが豊富に含まれ、高い抗酸化作用で体の酸化予防に役立ち、アンチエイジング、動脈硬化予防などに◎

栄養成分(1人前\*)  
エネルギー：44kcal たんぱく質：3.7g 脂質：1.7g 糖質：2.2g 食物繊維：2.2g 塩分：0.8g  
※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

ほうれん草は冷凍食品としても販売され季節問わず食べることができる野菜のひとつですね。ただ、冬採れ、夏採れ、冷凍のほうれん草では栄養価が少し異なります。例えば、ビタミンCについては、旬である冬採れの方が夏採れや冷凍に比べて約3倍多く含まれます。一方、βカロテンやカルシウムは夏採れや冬採れに比べ冷凍に多く含まれます。また、ほうれん草はシュウ酸が含まれるためアク抜きが必要ですが、低シュウ酸のサラダほうれん草などは茹でず使用できるため栄養素損失を抑えることができます。

冬のほうれん草は甘味も増し美味しく、栄養価も高いため、是非、薬膳的にも、栄養素的にも冬の時期にたくさん活用していきたいですね。

【ほうれん草に含まれる主な栄養素と特徴】

- ビタミンC  
【100gあたりの含有量】  
冬60mg 夏20mg 冷凍19mg  
風邪、ストレス、喫煙などとともに消費され、免疫力UPや貧血予防、美肌などのためにとても大切な栄養素です。
- 鉄  
【100gあたりの含有量】  
冬2.0mg 夏2.0mg 冷凍1.2mg  
植物性食品であるほうれん草の非ヘム鉄は動物性食品のヘム鉄に比べ吸収率が低いです。ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がUPします。貧血予防に欠かせない栄養素です。
- 葉酸  
【100gあたりの含有量】  
冬210mg 夏210mg 冷凍120mg  
ビタミンB群の一種で造血ビタミンとも呼ばれ、赤血球の生産を助ける働きがあります。貧血予防や妊娠初期に特に必要となる栄養素です。

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



Recipe

体の潤いを補ってめぐらせます。お肌の乾燥、肩こり、便秘にも／

## ほうれん草とチーズのトン平焼き



## 材料 (2～3人分)

◆豚バラ肉 …………… 100g	◆片栗粉 …………… 小さじ1
◆ほうれん草 …………… 1/2束	◆塩 …………… ふたつまみ
◆ニラ …………… 1/2束	◆胡椒 …………… 少々
◆卵 …………… 2個	◆お好み焼きソース、マヨネーズ …………… 適量
◆とろけるチーズ …… 20g	◆紅ショウガ、青のり … お好みで
◆サラダ油 …………… 大さじ1	
◆水 …………… 大さじ1	

栄養  
POINT

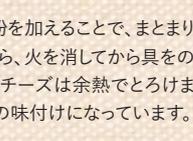
豚肉に豊富なビタミンB1×ニラのアリシン、豚肉の鉄×ほうれん草のビタミンCで相乗効果◎

また、たまごやチーズは栄養価が高い優秀食材ですが、ビタミンCや食物繊維が不足しているため、ほうれん草やニラと合わせることで、全体でしっかり栄養素をカバーすることができます。小麦粉を使わないため低糖質で、主食代わりとしてもおかずとしても満足できるメニューですね。

栄養成分(1人前\*)

エネルギー：295kcal たんぱく質：12.6g 脂質：24.4g 糖質：2.4g 食物繊維：2.4g 塩分：1.6g  
※3人分で計算した数値の1/3です。

## 作り方

- 1 豚バラ肉は3cm幅に切る。ほうれん草は軸の部分に十字に切り、よく洗って砂を落とし、5cm幅に切る。ニラも5cm幅に切る。
 
- 2 フライパンにサラダ油の半量を入れて中火にかけ、豚バラを炒める。
 
- 3 肉の色が変わってきたら、ほうれん草の軸と茎の部分を加えて炒め、しんなりしたら、残りの葉とニラを加えて炒める。塩と胡椒で味付けをして、お皿に取っておく。
 
- 4 ボウルに卵を割り入れる。水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。フライパンに残りのサラダ油を入れて中火にかけ、温まったら卵を入れて菜箸でぐるぐるかき混ぜて半熟状にし、フライパン全体にまんべんなく広げる。
 
- 5 卵の上にチーズをのせ、その上に皿に取っておいた③を乗せる。卵を両端から折って包み、お皿をかぶせてフライパンごと裏返して取り出す。
 
- 6 お好み焼きソースとマヨネーズをかけ、お好みで紅ショウガや青のりをトッピングしたらできあがり。

調理メモ：卵に水溶性片栗粉を加えることで、まとまりやすくなります。卵が固まったら、火を消してから具をのせて包むとやりやすいです。チーズは余熱でとろけます。ソースをかけるので薄味の味付けになっています。



日本くらし薬膳協会公式サイト

<https://www.kurashi-yakuzen.net/>



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](https://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](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1話 クロエ荘のお正月

大文字山にうっすらと雪が積もっていた。もう昼過ぎだからほとんど溶けてしまったのだろう。木の生えていない大の字の部分の三角形だけが白くなっている。

(塩むすびみたい……)

と、黒恵(くろえ)は思った。足指から凍える寒さでなければ、いつまでも眺めていたい光景だ。ダウンコートの襟を閉じる。今頃、京都の有名な神社は初詣の人たちで賑わっているのだろうが、クロエ荘の周りには人の気配がない。時が止まっているかのように静かだった。

ポストを空けてみるが入っているのは新聞だけで、年賀状はなかった。家に戻る前に、黒恵と一緒に新年を迎えたクロエ荘を眺め、心の中で挨拶をした。シェアハウス・クロエ荘。ここが黒恵の職場だ。祖母から受け継いだこの家に住み込んで、シェアハウスの管理人を務めている。

クロエ荘は瓦屋根に守られたどっしりとした日本家屋だ。築百年の貫禄は、ただそこにあるだけで、あたりの空気を塗り替える。クロエ荘を眺めていると、今が令和の世であることも、同級生たちが都会で忙しく働いたり、子育てに忙しかったり、恋愛で悩んだり、おしゃれを楽しんだりしていることも、すべて忘れさせてくれる。黒恵にとって、理想の場所だ。

静寂を破って、ガラガラとスーツケースを転がす音が近づいてくる。遠くからでも表情がわかるくっきりした目鼻立ちで、都会的なファッションに身を包み、ハイヒールを鳴らして歩いてくるのは、クロエ荘住人の光世(みつよ)だ。彼女は女手ひとつで娘を育て上げたシングルマザーだ。娘が一人暮らしを始めたのを機に、今まで住んでいた広いマンションや大きな家具を売り払い、身軽になってクロエ荘に入居した。年末年始は大学生になった娘とアジアのリゾートで過ごすと言っていたけれど、もう帰ってきたのだ。

「黒恵さん、まだ15時だけど、なんか食べさせてくれない？ 乗り継ぎで食べ損ねちゃって」

いつもはエネルギーに溢れている光世だが、何だか覇気がない。

「ちょうど暇してたからいいですよ。娘さんとはもう解散したんですか？」

「バイトだって。タフすぎる」

「光世さんはおつかれですね」

「そうなの。歩き疲れたなあ。あと、香辛料のせいかな、お腹が調子悪くて」

じゃあ、消化にいいご飯がいいかなあ……などと考えながら、黒恵は光世の荷物を持つのを手伝って、一緒にクロエ荘の中に入る。

クロエ荘では家賃とは別料金で、まかない薬膳を提供している。まかないが必要なときは二時間前までに直接言うか、チャットアプリに連絡するルールだ。そうしたら黒恵は、相手に合わせたレシピを考える。相手の体質、状態、季節。そんなことを考えながら、薬膳の知識を実際の人間で試してみるのが、黒恵の趣味だ。

黒恵もお腹がぐうと鳴った。塩むすびみたいな大文字山を見ていたせいだろうか。いや、それだけではない、と黒恵は気づいた。お昼も朝も食べていない。夜更かししたり寝坊したり、自堕落な生活をしていたら、体の声を無視してしまっていた。

「ぎゃあ、何これ！」

光世の悲鳴が上がった。リビングに何か大きなものが転がっていた。毛布の塊だ。その塊からニョキと手が伸びて黒恵のスカートを掴んだ。

「何か食べさせて……」

息も絶え絶えに言うのは、住人の漫画家、彩美(あやみ)だ。黒恵は傍らにしゃがんで、彩美の顔を覗きこむ。クマができて青白い。これは徹夜明けの顔だ。

「彩美さん、いたんですか。年末年始は誰もいないと思っていたのに……」

「締切で部屋から出る暇もなかった。夜中にトイレには行ったけど」

「言ってくれたら、何か作ったのに……」

「箸を持つ暇があったらペンを持つ。菓子パンなら左手で食べれるし」

「それなら、おむすびを作ったのに」

「……あ、その手があった」

「とりあえず修羅場は過ぎたんですね。じゃあ、シャワーでも浴びて、あとは任せてください」

黒恵は彩美をお風呂へ送り出した。遭難者を救助するレスキュー隊のような気持ちだ。

さて、と気持ちを切り替えて、キッチンとダイニングを温めるために石油ファンヒーターをつける。深呼吸をする。冷蔵庫を開ける。

(リゾート旅行帰り、と、締切明けの漫画家と……あと年末年始を自堕落に過ごしたわたしに合う食材は……)

冷蔵庫を覗いてレシピを考える時間が、黒恵は大好きだった。相手が不健康なほど作り甲斐がある。

黒恵が薬膳の面白さに目覚めたのは、祖母の影響だ。薬膳なんて難しい言葉はずっと知らなかったが、目覚めたきっかけは祖母が「自分の体と話してみたら面白いよ」と言ったことだった。

五歳だった黒恵はさっそく丸めた筒を腹に当てて、もしもーしと呼びかけてから耳を筒に当ててみた。すると、ぎゅるぎゅると音が聞こえた。確かに面白かった。腹はその方法でできたけれど、胸から上は無理だった。手を当てたり、目をつむったり、どうやったら体と話せるかを試行錯誤した。ひとり遊びが好きな子どもだったから、飽きなかった。胸を触るとトクトク動くし、耳を塞ぐと頭の中でゴワゴワと音が鳴った。いろいろ話せる友達がたくさんできたような気持ちだった。そんな友達を元気づけたいと思ったら、祖母の語る薬膳の知識が抵抗もなく入っていった。いろいろな力を持つ食材たちもまた、友達のように思えた。性格や得意技が違う友達。

どの食材が体にどんなふう作用するのかは、誰と誰が仲良いかと考えるとすぐに覚えられた。

薬膳に夢中になる一方で、黒恵は人間の友達を作ることがなかなかできなかった。いや、人間の友達ができなかったから、薬膳の勉強に没頭していたのかもしれない。

黒恵にとって、学校は居心地の悪い場所だった。学校にいると、ざわざわして、うるさくて、忙しくて、体の声が聞こえなくなる。よく聞こうとして体の声に耳を澄ませていると、今度は周りの人たちの動きについていけなくなる。そんなことを繰り返しているうちに、黒恵の体は学校に行くことを嫌がるようになった。朝起きて、学校に行こうとすると下痢になってトイレから出られなくなる。ようやく出られても、頭が痛い。めまいもして、歩けない。

何で普通にできないの、と、母に何度も叱られたが、黒恵のほうこそ聞きたかった。何でわたしは他の人と同じことができないのか。黒恵の体は、その疑問に答えてはくれなかった。

一時間後、クロエ荘の食卓に湯気の立つ料理が並んだ。日本の冬にふさわしい半纏姿の光世と、シャワーを浴びて人間らしさを取り戻した彩美が食卓を見て、歓声をあげる。黒恵がささっと書いたお品書きも置いてある。メモのような走り書きだが、彩美はそれを恭しく両手で持って、中身を読み上げた。

#### ◎本日のまかない薬膳

- 黒米ごはん
- 具たくさん豚汁
- 菊花かぶ(クコの実を添えて)
- くるみ入り田作り

「さあ、いただきます」

黒恵が宣言すると、ふたりは飛びつくように食べ始める。黒恵も豚汁の椀を両手で包み込んで一口すすす。暖かさが体に染み渡る。体が喜んでるのがわかる。

「あれやってよ、薬膳の講義」

口にごはんを頬張ったまま、彩美が言う。

「講義っていうか、ただのオタク語りだけけど……」

「聞きたい聞きたい」

光世も煽る。

こほん、と咳払いして、黒恵は背筋を伸ばす。

「まず、黒米ご飯。お米には疲労回復効果があるから、旅行で疲れた光世さんに。もちろん締切との戦いを終えた彩美さんにもいいと思う。そして、黒米には、目の疲れを癒したり、血のめぐりを促進したりする効能があって、眼精疲労や肩こりにもピッタリです」

「漫画家のための食材！」

彩美が拍手する。

「黒い食材は、腎を元気にしてくれます。アンチエイジング、老化防止の食べ物です！」

「あらまあ、お気遣いありがとう」

光世がくすくす笑う。

「あっ、老化防止って言うと、なんだかお年寄りの食べ物みたいだけど、腎を元気にすることは、子どもから大人までどの年代でも大切なことで、健康の基礎を養うことにも繋がるんです」

慌てて黒恵は説明を補う。黒恵や彩美と同じ三十代に見える光世だが、現在五十歳。このクロエ荘の住人の最年長だ。

「やっぱり味噌汁飲むと、ほっとする」

「うんうん、日本に帰ってきたって感じがするなあ。最高」

彩美と光世が頷き合う。

「お味噌はお腹を温めて、胃腸の働きを活性化してくれます。豚肉は疲労回復に、ごぼうは便秘解消や更年期のめまいに、大根は消化促進に、サツマイモは疲労回復と便秘解消に」

「ちょっと覚えられないけど、今のわたしたちにピッタリってことはわかった」

菊花かぶを箸でつまんだ光世は、花のような造形をしげしげと眺める。

「かぶって、こんな切り方できるんだ。黒恵さん、器用ねえ」

「案外簡単なんです。かぶは消化促進作用があるから、疲れた胃腸を労わってくれます。あとクコの実も彩美さんの眼精疲労に。そして、最後はくるみ入り田作り」

菊花かぶと田作りは正月に食べたくなると思って、年末に作っておいたものだ。役に立ってよかった、と黒恵は自分の目論見が当たって嬉しくなる。

「ごまめもくるみもアンチエイジング食材です。あと脳を健康にする健脳効果もあるから、締切明けの疲れた頭にもどうぞ」

「ありがたい！」

「若返るー！」

「以上！」

黒恵が宣言すると、拍手が起きた。黒恵の頬は緩む。薬膳の話をするのは、楽しい。そんな話をしているときは、「普通」の人みたいにうまく話せる気がする。

「あっ！ 忘れてた」

光世が、突然叫んだ。

「何を？」

彩美が尋ねると、光世は箸を置いて姿勢を正した。

「明けておめでとうございます」

「あっ！」

彩美も黒恵も箸を置いて、お辞儀をする。

「明けておめでとうございます」

「本年もどうぞよろしくお願いいたします」

最後は全員のセリフが揃ったのがおかしくて、黒恵は笑った。今年もいい年になりそうだった。



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  
ご覧いただけます。



JKA会員様  
限定特典も  
ございます。

日本くらし薬膳協会では、今後の活動に活かすため、会員の皆さまからのご意見、ご要望をお待ちしています。

この印刷物は環境に配慮し、再生紙・植物インキを使用しております。



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.net/

