

春

夏

薬膳の豆知識

薬膳とは

数千年の歴史を持つ「中国伝統医学」(東洋医学)に基づき、“薬食同源”の考え方をもとに、身近な食材や薬膳食材の効能を活用し、組合せて作る身体にやさしく美味しい膳食の事です。

(化学調味料などに頼らず、日々、薬膳で養生することで健康維持や体調を整えていくのが薬膳の考え方です。)



“薬食同源（医食同源）”とは

薬とは、生薬（中薬）のこと、食は食べ物のことを指します。

食は、薬と同様に天然由来それぞれの性能（身体への作用）を備えており、マイルドに効き目を果たします。



薬膳はつぎの役割を発揮します：

- ☆ 健康維持や内面美しくなるなど
- ☆ 病気予防・病後回復・季節の不調改善など
- ☆ 延年益寿(アンチエイジング)・美肌・脳の若さを保つなど

◆薬膳の特徴◆

- ① 薬膳は、疾病予防や老化防止などに役立つ『予防医学』として培った『中国伝統医学』に基づき、応用しています。
- ② 薬膳は、『中国伝統医学』に基づき、自然環境、季節気候などに順応することが健康を保つ秘訣と考え、特に季節と五臓の養生の関連を捉え、作る季節の養生薬膳は健康維持や季節不調の予防に適しています。
- ③ 薬膳は、『中国伝統医学』に基づき、体質、体調を考慮した上で摂るので、“未病先防”にも力を発揮できます。

冬



薬膳Support 株式会社 潤 佳

T E L : (03) 5201-3065

H P : <http://www.youjo-junka.com>

秋