



中医薬膳師コース2期生の卒業実力テストが行われました(1月30日)

症例：高血圧・糖尿病の家族歴があり、40代の標準体型の男性、舌紅・苔薄黄、舌下瘀血。

中医薬膳師コース2期生 加藤裕美子さんの分析とメニュー

食生活の注意事項：舌の症状より、湿熱性体質で血液循環も悪くなっている。家族歴と40代という年齢を考慮すると、辛味を控え、減塩・減糖・低脂肪食を心がけ、高蛋白、ビタミン、ミネラルや海草、新鮮な野菜を積極的に摂る必要がある。

材料

白菜（清熱）
オレンジ（行気）
黒木耳（活血）

白菜の和え物の作り方

1. 白菜は7mm位に刻み、軽く塩をふり、水気が出たら軽く絞る。
2. 黒木耳は戻してから湯がき、細く刻む。
3. オレンジの皮を千切りにする。
4. 1,2,3を和え味を整える



講師：平尾評

分析は全体的にとってもよくまとまっています。但し、湿はこの症例の場合、深い関係はありません。湿が関わるとぼっちゃりと太った体型で、舌質は胖大、苔質は厚になります。活血には行気のものを加えると効果が高まるので良いメニューです。オレンジの絞り汁を加えてもよいでしょう。



症例：高齢社会を迎え、質の高い健康を求め、老化防止に対する関心がたかくなっているため、白髪、耳鳴り、目の疲れ、足腰弱い、咳、喘息を予防する薬膳メニューを1つ作って下さい。

中医薬膳師コース2期生

松本しず子さんの分析とメニュー

予防するために何の臓から献立を作るか？：腎
その理由は：腎は全身の陰陽を化生する源で、生長、発育、衰老に密接に関連している。

立法：補腎助陽

材料

黒胡麻（補肝腎）
ほうれん草（補血）
にんじん（補肺）
木耳（補肺腎）
もやし（清熱）
海老（補肝腎）
銀杏（補肺腎）
蜂蜜（補肺）

五色黒胡麻和えの作り方

1. 黒胡麻はすり潰し、醤油、蜂蜜を加える。
2. ほうれん草は3~4cmに切り、にんじんは千切りし、木耳は水で戻して細く切りもやしと一緒に茹でる。
3. 銀杏は殻をむき、塩茹でする。
4. 1,2,3を和える。

講師：平尾評

白髪、耳鳴りは腎陰虚、目の疲れは肝腎陰虚、足腰弱いのは腎陽虚、咳、喘息は肺腎陽虚（呼吸は肺、吸気は腎）に関わっています。補腎を中心とし、肝腎同源から補肝、呼吸は肺に関わることから、補肺の献立を考えた良いメニューです。但し、立法は滋陰補陽の方が良いでしょう。

症例：9月5日 28歳 女性
顔が熱い感じ、午後に加
重、鼻血が出やすい、の
どが渇く、皮膚の乾燥、
便秘

中医薬膳師コース2期生

塩野 都子さんの分析とメニュー

季節の特徴と症状の分析：季節の主気は燥。夏の余熱が残って温燥。燥邪は口・鼻から入って肺を傷める。肺機能の低下は水分調節が不調となる。鼻の粘膜が乾燥し鼻血を出す。のどの渇き、皮膚も乾燥する。腸燥便秘となる。陰液不足で午後微熱、心火、肝火により顔が熱くなる。

弁証：燥邪により清熱潤肺、滋陰潤肺

立膳方法：滋陰潤肺、益胃生津

麦門冬と冬瓜の煮込みの作り方

- 材料
1. 麦門冬を洗い、水と一緒に強火、弱火で約20分煮る。
 2. 葱白、生姜をみじん切りにし、冬瓜は皮をむいて一口大の大きさに切る。
 3. 鍋を熱くして、葱白、生姜を入れて炒め、冬瓜を入れて炒める。
 4. 1を加え百合、枸杞子を入れて塩で調味する。
 5. 片栗粉を水で溶かし入れ、とろみを作ってごま油で仕上げる。



学生募集

講師：平尾評

分析はよくまとまっています。弁証とは内外の観察の上に、患者の自覚症状と四診で集まった情報を総合的に分析した疾病のタイプです。立法はその証に対する治療方法です。この症例では、弁証は燥邪犯肺、又は秋燥犯肺などになります。上記の弁証のところに清熱潤肺、滋陰潤肺は立法になります。材料の冬瓜は適切ではありません。葱白、生姜は控えましょう。