

薬膳の基本知識①

薬膳とは中医学の理論にもとづき、食材や生薬を組み合わせて作る料理です。

中医学は、2000年以上の歴史がある中国の伝統医学です。生薬は植物の葉、茎、根などや動物の一部、鉱物などから得られる薬効成分をもつ物質です。中国では、古くから食材を用いて、病気を予防し、健康維持・増進を図る「食養」や、病気になったときに回復を早めたり、症状を軽減したりする「食療」が重視されてきました。「医食同源」という言葉もあります。生薬も食材もどちらも天然の物であり、根本的に同じ考えだという意味です。中国で常用されている600種類の生薬のうち、半分は身近な食材です。例えば、ネギ、生姜、にんにく、長芋、クルミ、ゴマ、梅干し、春菊、ニガウリ、えび、牡蠣など。また普段食用としない植物の一部は乾燥、蒸すなどの加工を経て、生薬として使用されます。例えばミカンの皮を乾燥して、「陳皮」という生薬にします。アンズの種の中にある仁（さね）を取り出して乾燥させたものが杏仁という生薬になり、杏仁豆腐の材料にもなります。薬膳は、普段私たちが食べている食材と作用が穏やかな生薬をバランスよく組み合わせることで病気の予防や健康増進に役立ちます。

みかん → 陳皮 → アンズ → 杏仁 → 杏仁豆腐



みかん



陳皮



アンズ



杏仁



杏仁豆腐

薬膳アドバイザー養成講座教材より 薬膳アドバイザー福島鳳林

知っとく情報③④ 防災への備え 3/11 を忘れない ～つながりを安心へ～

2011年3月11日に発生した東日本大震災から15年が経ちました。月日の流れの速さを感じますが「皆さまはあの日どのようにしてお過ごしでしたか」備えあれば憂いなし！災害はいつ起こるかわかりません。今できる備えと日頃からの人とのつながりが、いざというときの安心につながります。

◆日頃から備えたいチェックリストを作成しました。ご活用ください◆

- なじみのある味の食品(パックご飯、スープ、缶詰、嗜好品、野菜ジュースなど)
 - お薬は少し多めに、持病がある方は重要 お薬手帳のコピーを財布に入れておく
 - 飲料水ひとり1日30×3日分程 懐中電灯の電池は切れていませんか
 - 日頃から困ったときに相談できる人はいますか 簡易トイレ(新聞紙、ポリ袋の準備)
 - すぐに連絡できるように、連絡先のメモを作成(家族、知人、かかりつけ医など)
- できる事をひとつずつ、そして「一人で抱え込まないことが一番の備えです」 防災士・矢作芳恵



ほっとサロン 2026年3月のお知らせ・マイトリーヘルプサービスにて

	絵手紙	押し花	パステル画	安心ノートを書く会
日時	3/21(土)13時～15時	3/24(火)13時～15時	3/27(金)13時～15時	3/30(月)13時～15時
テーマ	春の花	円形クッション飾り	A5用紙に描く	今からの備えで安心
担当者	和川法子さん	福島鳳林	太田慶子さん	江崎純子さん
資料代	600円	1100円	600円	500円
参考作品				

発行:マイトリーヘルプサービス事務所 電話:045-439-5258

メール:mhs@kodosan.or.jp

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

