



10月2日

第406回

日本料理試食講習会

薬膳と日本料理の融合

講師：谷口ももよ

薬膳料理研究家

一般社団法人東洋美食薬膳協会 代表

世界中医薬学連合会理事

- 1, 薬膳とは
- 2, 薬膳の考え方
- 3, 漢方と薬膳の違い
- 4, 薬膳と日本料理の融合
- 5, 薬膳の基本概念
- 6, 高木料理長の料理と献立解説

～薬膳ってどんな料理??

- * 敷居が高い、難しい?
- * 薬臭い?
- * 美味しくない?
- * 中国料理?



薬膳の考え方

薬膳とは、

東洋医学に基づき

病気の予防・病気の治療

そして健康を保つために

体調や体質、天候にあわせ

陰陽と五行のバランスを考え

食材や生薬を組み合わせで作る

伝統医学をベースにした食養生である



薬食同源

生薬を用いたものだけが薬膳ではない

薬と食材、食べ物は自然界の一物

全ての食物は味がありそれぞれの効能をもっている

味＝効能でもある 五味 基本は薄味で食材の味を最大限に生かすことが大切

*** 素材の持ち味を大切にする日本料理にも共通**

症状が強い場合 症状に的確に対処できる効能の高い薬で治療

症状が弱い場合、または予防、未病は緩やかな食材で対処 二 薬膳

季節の食材には季節のパワーがあり、人の体調によいものが沢山

季節の養生が基本

日本では生薬は使わず、季節に連動した旬の食材がメインとなる

食べられる生薬をうまく使って効果の高い薬膳料理に (食薬 生姜、山芋、葱、シナモンなど)



身近な食薬

食物	生薬名	効能
生姜	生姜	発汗、解表、初期風邪に、吐き気止め
葱	葱白	発汗、解表、初期風邪、冷え、喉痛
葛	葛根	解熱、頭痛肩こり、初期風邪
棗	大棗	補気、精神安定、胃腸虚弱
山芋	山薬	滋養強壮、補腎、補陰
小豆	赤小豆	利尿、むくみ、解毒

薬膳と漢方 健康料理との違い

薬は治療に特化し味は関係ない

薬膳は食材の組み合わせ

食べられるものであるからこそ効果は緩やか

強い効能で治療をする目的ではなく、予防、体質改善、健康維持を目的とする

健康料理は一律にだれしものがとるべき数値化した栄養素の組み合わせ

薬膳は一律化したものではなく、ひとによってとるべきもの、とらないものが違う

栄養素を組み合わせるのではなく、効能を組み合わせる

食材の効能、組み合わせが大切



薬膳と日本料理の融合 【旬によりそう食養生】



中国と日本で扱う生薬も違い量も違う

中国では生薬を使った治療に近い薬膳が主流

日本では薬機法によっても生薬の使用は限定されており、処方法も違う

そもそも体質や気候にあわせるのが薬膳の基本概念である

体質、食文化、気候に沿った養生が大切

日本の薬膳は日本の風土、日本人の体質にもあった日本食が基本
季節の食材をメインに使用しながら

うまく効能を組み合わせることで美食で健康な食事を提供することが可能

素材の味を生かし

旬の食材を中心にする日本料理との親和性が非常に高い

薬膳の基本概念

陰陽五行



- ◆陰＝暗い、夜、寒い、
- ◆陽＝明るい、昼、暑い

太陽と月
自然の摂理に添うことが大切だから

人間のバランスの基本も陰陽となる

薬膳の基本概念 陰陽五行

五行とは自然界、人間にとって不可欠な森羅万象を示すもの

五行の循環と五臓を対応させ

balanceを整えることが

体のバランスを

整えることになる

五行－五臓－季節－経絡

季節の養生が基本



季節の養生ポイント

肝	春	春は肝機能が高ぶりやすくイライラ、目の充血、花粉症の悪化 血流改善で肝機能アップ
心	夏	夏はヒートアップで心に負担がかかりやすく不眠、夏バテ、動機の症状等 汗の欠き過ぎで疲れやすい、胃腸力低下 涼血、水分不足を解消し、胃腸力を高める
脾	長夏	長夏とはジメジメした暑い季節梅雨の時期も同じ湿が脾＝消化機能を著しく低下させる 利尿、発汗、健脾
肺	秋	乾燥した空気が肺の粘膜を傷め風邪をひきやすい。 肺は新陳代謝に関連 乾燥から守り、冬に向けては代謝アップ
腎	冬	冬は体が冷え、腎機能も低下しやすい。 体をあたため、新陳代謝をたかめ、腎の機能はアンチエイジングにもつながる

最後に

陰陽五行に沿った旬の食材選びは
食性、効能を知って組み合わせが大切
薬膳は中華料理でもなく、生薬を使うわけでもない

食材の選定、組み合わせは慎重にしながらも
旬の食材を用いて美味しく食べやすく作ることが薬膳の基本
食材のおいしさだけでなく効能をお客様にさせていただくことで
健康にも貢献

日本料理に薬膳の知識を組み合わせただけ
ば幸いです
薬膳監修もご相談ください

薬膳と日本料理の融合

高木料理長の料理と献立解説

テーマ 秋～冬に向けての薬膳日本料理
美肌 潤い対策 アンチエイジング

制作/調理 高木雄一
監修/効能解説 谷口ももよ

栗と無花果のバジル入り酒粕胡麻クリーム

- 【バジル】 温/風邪対策、消化促進 気の巡り 血の巡り 解毒効果
- 【酒粕】 温/疲労回復 瘀血改善 消化促進 肌の乾燥対策
- 【白胡麻】 平/便秘解消 肌の乾燥対策
- 【蟹】 寒/滋陰作用 瘀血改善 イライラ解消 むくみ対策 ほてりを鎮める

潤いと免疫力アップの椀もの～シャンピニオンの擦り流し

- 【マッシュルーム】 涼/消化促進、健脾作用 肝機能アップ 解毒
- 【舞茸】 温/補五臓 疲労回復 免疫力強化 β グルカンが豊富
- 【シメジ】 平/ 疲労回復 咳止め 便秘解消
- 【玉葱】 温/ 気の巡り 瘀血改善 血の巡り 食欲アップ 解毒
- 【帆立】 平/ 滋陰作用 補肝腎 消化促進 のぼせ対策
- 【フカヒレ】 平/ 補五臓 滋陰作用 疲労回復 肌の乾燥対策 消化促進

滋養強壯蒸し物 ～ 鼈玉子豆腐

【 鼈 】 平/ 滋陰滋養作用 補腎 疲労回復 老化対策 不眠改善 のぼせ対策
肌の潤い改善

【 卵 】 平/ 滋陰 養血 精神安定

【 山芋（大和芋） 】 平/ 消化促進 健脾 補腎 疲労回復 老化対策 咳止め

【 海老 】 温/ 補腎 足腰の冷え対策 老化対策 消化促進

薬膳サーモン粕漬け焼き 潤い白和えと共に

【 （薬膳）サーモン 】 温/ 疲労回復 血の巡り 冷え対策 むくみ改善 美肌

【 百合根 】 涼/ 空咳止め 精神安定 不眠対策

【 松の実 】 温/ 空咳止め 肌の乾燥対策 白髪予防 便秘解消

【 銀杏 】 平/ 空咳止め 喘息改善 頻尿改善 【豆腐】 涼/ 乾燥対策

水分不足改善 熱を下げる 大豆イソフラボン＝更年期などにもおすすめ

【 菊花 】 微寒/ 熱の風邪対策 頭痛改善 めまい、目の充血改善

【 蕪 】 温/ 補五臓 消化促進 二日酔い改善 （生は涼）

【十五穀米】

【浅利】寒/ 熱を下げる むくみ改善 肝機能改善（タウリン・ベタイン）

【山伏茸】平/ 健脾 消化促進 老化予防 不眠対策 抗ガン作用が高いともいわれる（豊富なβグルカン等）

身体を潤すデザート ～ 梨のリコッタチーズ和え

【チーズ】涼/ 肌の乾燥対策 補陰 便秘改善 疲労回復

【白胡麻】平/便秘解消 肌の乾燥対策

【梨】涼/ 水分不足改善 咳止め 清熱作用 肌荒れ予防 解酒

【ザクロ】温/ 下痢止め 気管支炎の改善（エストロゲン、アントシアニンなどが豊富）

梨と白木耳の蜜煮 薬膳茶ゼリー掛け

【梨】 涼/ 水分不足改善 咳止め 清熱作用 肌荒れ予防 解酒

【白木耳】 平/ 滋陰 咳止め 肌の乾燥対策 便秘解消

薬膳茶

なつめ茶と黒豆茶

【棗】 温/ 補血 疲労回復 消化促進 不眠改善 抗酸化作用

【黒豆】 平/ 血のめぐり むくみ改善 疲労

ご聴講ありがとうございました
東洋美食薬膳協会 代表理事
谷口ももよ

新刊のご案内

10月15日に6冊目の本を発刊します
よろしければ薬膳の学びに
お役立てください

