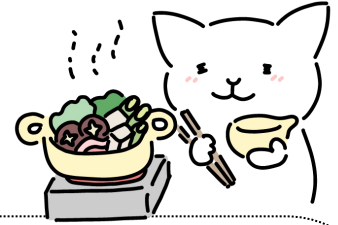




# からだのトラブル解決ごはん 薬膳ひとり鍋

身近な食材で  
すぐに作れる



## 阪口珠未【著】

株式会社漢方キッチン代表。日本薬科大学、国立北京中医薬大学提携・日本中医学院講師。文科省国費留学生として、北京中医薬大学で中医学を学び、同大付属病院にて臨床と薬膳レストランで料理を学ぶ。

東京・恵比寿にて薬膳スクールと薬店を主宰。カラダとココロを健やかにするべく、楽しくおいしい薬膳の普及活動を行う。著書に『西太后のアンチエイジングレシピ』（主婦の友社）、『老いない体をつくる中国医学入門』（幻冬舎新書）、『365日のゆる養生』（エクスナレッジ）、『新版 毎日使える薬膳&漢方の食材事典』（ナツメ社）など多数。

頭痛／サバ缶と大根のコチュジャン煮 肩こり／豚肉と大根、セロリのウーロン茶鍋 冷え／四川風薬膳火鍋  
むくみ／アサリと豆腐、もやしの鍋 疲れ・気力が出ない／ごはんきんちゃく入りサムゲタン 貧血・たちくらみ／牛肉とクレソンの和風鍋  
目の下のくま・くすみ／和だしのブイヤース 風邪をひきやすい／豚肉とえのきのキムチ 眼精疲労・ドライアイ／イカと小松菜、トマトのココナッツミルク鍋  
白内障予防・老眼／鶏肉のパエリア レーズン・くこの実入り 下痢／鶏肉と長芋のおかゆ 陳皮風味 便秘／長芋ときのこと、ごぼうの豚汁  
しみ／豚肉と紫キャベツの洋風蒸し鍋 しわ／れんこんハンバーグ きのこソース 月経痛・生理不順／あずき入りミネストローネ  
PMS／鶏肉とエビ、なすのレモン鍋 のぼせ・更年期のほてり／カキと長芋の豆乳クラムチャウダー鍋 不眠／アサリとトマトの卵ラーメン ほか



### 《POINT》

- 頭痛・冷え・むくみ・胃腸トラブル・月経痛・不眠・メンタルなど、悩みや体調別に薬膳レシピを紹介。
- 不調を感じたとき、どのような理由でバランスを崩しているか、薬膳の考え方に基づいて解説し、不調を整える鍋料理を紹介しています。

貴店番線印

注文

# からだのトラブル解決ごはん 薬膳ひとり鍋

冊

A5判 128頁 本体1600円 ISBN 9784426129248 自由国民社