

大好評！4刷



からだのトラブル解決ごはん 薬膳ひとり鍋

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。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／和だしのブイヤベース 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 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
の考え方に基いて解説し、不調を
整える鍋料理を紹介しています。

A4パネル作成しました→

POP↓



貴店番線印

注文

はがき大POP(5冊以上) A4パネル(10冊以上)

からだのトラブル解決ごはん 薬膳ひとり鍋

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

ご担当者様名

冊