

ダイエット	やまいも・まいたけ・りんご・冬瓜	64
	なす・しそ・さんま・烏龍茶	66
ニキビ	トマト・きゅうり・なす・玉ねぎ	68
肌の乾燥	手羽先・じゃがいも・豆乳・落花生	70
美肌	黒豆・白きくらげ・黒ごま・鮭	72
アンチエイジング	羊肉・黒米・白きくらげ・ライチ	74
季節の養生① 春		76

第3章 アレルギーに負けない

アトピー性皮膚炎	白菜・小松菜・きゅうり・トマト	80
花粉症	まいたけ・しそ・ミント	82
こんな悩みも改善② 物忘れ		84

第4章 痛みを和らげたい

喉の痛み	はちみつ・梨・ごぼう・れんこん	88
咳	たけのこ・大根・いちご・みかん	90
頭痛	酒粕・たら・くず・玉ねぎ	92
口内炎	チンゲンサイ・まいたけ・なす・柿	94
腱鞘炎	べに花・黒豆・よもぎ	96
腰痛	羊肉・うど・うこん・山椒	98
季節の養生② 夏		100

第5章 元気になりたい

冷え性	チンゲンサイ・えび・かぶ・しそ	104
	鮭・羊肉・こしょう・シナモン	106
貧血	ひじき・れんこん・バセリ・レバー	108
めまい	オクラ・しょうが・さば・納豆	110

漢方ってなあに？	9
体質チェック&体質解説	14
本書の使い方	22

第1章 からだをいたわろう

疲れ	かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・たこ	26
	アスパラガス・にんにく・卵・アボカド	28
肩こり	ピーマン・にら・あなご・納豆	30
二日酔い	グレープフルーツ・しじみ・はまぐり・くらげ	32
胃もたれ	ういきょう・あわ・ホタテ・そら豆	34
便秘	白ごま・牛乳・ごぼう・枝豆	36
下痢	蓮の実・はと麦・鶏肉・さくろ	38
風邪	のり・大根・かりん・しそ	40
	ねぎ・しょうが・あんず・りんご	42
悪寒	しょうが・くず・にんにく・みょうが	44
鼻水	びわ・パイナップル・バナナ・レモン	46
ドライアイ	にんじん・ほうれん草・あさり・ブロッコリー	48
眼精疲労	レバー・枝豆・しめじ・いか	50
口渇	トマト・きゅうり・小松菜・キウイフルーツ	52
だるさ	豆腐・長いも・ゴーヤー・冬瓜	54
足のつり	まぐろ・黒きくらげ・いか・らっきょう	56
こんな悩みも改善① 集中力散漫		58

第2章 きれいになりたい

むくみ	とうもろこし・セリ・セロリ・ゆず	62
-----	------------------	----

第9章 産後の悩み

心身の疲れ	もち米・せり・金針菜	162
乳房の痛み	ごぼう茶・菊花・ミント	164
母乳が出にくい	ナツメ・鮭・小豆・豚肉	166
こんな悩みも改善⑤ 不妊		168

第10章 こっそり治したい

痔	よもぎ・うど・クミン・バナナ	172
尿漏れ・頻尿	やまいも・ブロッコリー・もち米・ぎんなん	174
抜け毛	黒ごま・黒豆・ひじき・松の実	176
体臭・口臭	春菊・こんにゃく・そば・ゆず	178
多汗	さやいんげん・ズッキーニ・しいたけ・甘酒(麴)	180
インターネット電話で漢方相談		182
舌で健康状態がわかる「舌診」 ^{ぜっしん}		183
食材さくいん		186
体質別さくいん		188

●本書で紹介している食品は、それぞれ健康維持・病気予防に役立つ栄養成分を持っていますが、薬品ではありません。症状がひどい場合は、必ず医師や病院に相談してください。

●本書のレシピは、体質に合っている場合は有効に働きますが、特定の食材ばかりを過剰に摂取しても、疾病が治癒したり、より健康が増進したりするものではありません。食材はバランス良く摂りましょう。

食欲不振	とうがらし・八角・えんどう豆・キウイフルーツ	112
低血圧	牛肉・かぼちゃ・豆腐・アーモンド	114
更年期障害	ほうれん草・ブルーベリー・かつお・はちみつ	116
こんな悩みも改善③ 鼻血		118

第6章 生活習慣病に立ち向かう

メタボ	セロリ・大根・玉ねぎ・いわし	122
高血圧	そば・すいか・玉ねぎ・わかめ	124
血栓予防	いわし・玉ねぎ・納豆・さんま	126
糖尿病	やまいも・白きくらげ・鴨肉・ぶどう	128
骨粗しょう症	チンゲンサイ・黒きくらげ・大豆	130
季節の養生③ 秋		132

第7章 ころをいたわろう

イライラ	ゆり根・セロリ・ピーマン・あさり	136
ストレス	菊花・ゴーヤー・三つ葉・あさり	138
不眠	春菊・チーズ・ジャスミン・りんご	140
不安	しそ・セロリ・ミント・グレープフルーツ	142
うつ	金針菜・レバー・卵・コーヒー	144
こんな悩みも改善④ あざ		146

第8章 女性の悩み

月経痛	みょうが・らっきょう・牡蠣・桃	150
PMS(月経前症候群)	春菊・ピーマン・にら・ローズマリー	152
月経不順	玉ねぎ・うなぎ・ナツメ・クコの実	154
不正出血	黒砂糖・まぐろ・さんざし・ライチ	156
季節の養生④ 冬		158