

第2章 夏の食薬

6月のメンタルとフィジカル 58

不安感・焦り 米・おから・トマト・小魚 60

ニキビ・吹き出物 キャベツ・たこ・長いも・ニュートリショナルイースト 62

体の痛み 大根・豚肉・とうもろこし・枝豆 64

むくみ サニーレタス・きゅうり・もやし・サイリウム 66

あざ ささみ・そら豆・おくら・シナモン 68

7・8月のメンタルとフィジカル 74

ダルおも 手羽元・はと麦・ココナッツオイル 76

落ち着かない とうもろこし・キムチ・納豆 78

不眠 にんにく・さば・ひよこ豆・ホタテ 80

夏のイライラ しょうが・亜麻仁油・なめこ・モロヘイヤ 82

繊細になる 青魚・魚卵・カレーパウダー・えごま油 84

シミ・シワ にんじん・ピーマン・キウイ・ブルーベリー 86

こむらえがり(筋肉の異変) カシューナッツ・カリフラワー・ターメリック 88

神経痛 しそ・なす・鶏ひき肉・レモンパーペナ 90

夏風邪 牛肉・梅干し・塩昆布・グリーンピース 92

内蔵の冷え パプリカパウダー・長ねぎ・いか・ローリエ 94

体のだるさ 高野豆腐・ミョウガ・ガラムマサラ・かつお 96

夏バテ アスパラガス・パプリカ・くるみ・チアシード 98

コラム●食薬を支える！スパイス・ハーブを味方につけよう 100

はじめに 2

登場人物紹介 8

「食薬」とは何か? 9

第1章 春の食薬

3・4月のメンタルとフィジカル 18

春のイライラ あさり・鶏肉・発酵食品・牛肉 20

攻撃的になる ひき肉・ブロッコリー・鮭・香味野菜 22

五月病予備軍 アブラナ科の野菜・豚肉・ねぎ類・五香粉 24

寒暖差アレルギー バセリ・セロリ・レバー・砂肝 26

花粉症 粒マスタード・えのき・バナナ・いちご 28

眼精疲労 ホタテ・にんじん・えび・セロリ 30

春の頭痛 菜の花・うずらの卵・ルッコラ・アーモンド 32

めまい 玉ねぎ・たけのこ・たんぼぼの根 34

5月のメンタルとフィジカル 40

不満を感じやすい 切り干し大根・キャベツ・昆布・しょうが 42

体のコリ アボカド・レモン・しょうが・キムチ 44

春の肌あれ 香味野菜・鮭・グレープフルーツ・りんご 46

肝臓の不調 バジル・ホタテ・カモミール 48

歯ざしり ミント・オレンジ・クローブ 50

コラム●漢方で考える「心と体の健康」 52

しわ・乾燥肌 杜仲茶・牛肉・豆腐・ごぼう 148

冷え・むくみ さば缶・ブラックペッパー・カレーパウダー・ねぎ類 150

免疫力の低下 にんじん・セリ・白子 152

1・2月のメンタルとフィジカル 158

対人ストレス かつお節・大根・ホタテ・キクラゲ 160

睡眠の質低下 小魚・卵・豆乳・みそ 162

朝起きれない たこ・春菊・いわし・クミン 164

焦燥感 ハブリカ・豆乳・酢・キャベツ 166

やる気喪失 オリーブオイル・セロリ・牛肉・鶏ひき肉 168

エイジングケア さば缶・あさり・キクラゲ・ひじき 170

頻尿、尿漏れ 銀杏・ブロッコリー・玉ねぎ・イチヨウの葉 172

足腰の不調 たら・しょうが・切り干し大根・ぶり 174

肌荒れ かぼちゃ・豆腐・玉ねぎ・わかめ 176

頭痛・耳鳴り 黒練りゴマ・シナモン・昆布・きな粉 178

ホルモンの乱れ 牡蠣・白菜・唐辛子・春菊 180

食材さくいん 184

●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。

第3章 秋の食薬

9月のメンタルとフィジカル 106

口内炎 納豆・たらこ・キャベツ・モロヘイヤ 108

自律神経の乱れ かぶ・塩麹・さつまいも・干しいたけ 110

ダニアレルギー こんにゃく・米ぬか・ごぼう・もち麦 112

10・11月のメンタルとフィジカル 118

抜け毛・薄毛 切り干し大根・シーフードミックス・ごま・ひじき 120

乾燥肌 鶏手羽先・牛すじ・黒豆・バナナ 122

体のゆがみ(肩こり・腰痛) らっきょう・キムチ・ルッコラ・ゆず 124

口臭 レモン・みそ・しょうが・れんこん 126

便秘 のり・もずく・杏仁・葛粉 128

生理痛 アボカド・にら・ピスタチオ・ラム肉 130

不眠 緑茶・鯛・カシューナッツ・マツシユルム 132

コラム ● 季節ごとに必要な栄養素を知ろう！ 134

第4章 冬の食薬

12月のメンタルとフィジカル 140

脳疲労 ぶり・しいたけ・長いも・みそ 142

集中力低下 オートミール・小松菜・ほうれん草・みかん 144

不摂生後の疲れ あさり・卵・いか・にんにく 146