

食べる漢方 の食材帖

TABERU KANPOU no SHOKUZAICHO

Contents



マンガでわかる
漢方生活①

「食べる漢方」って何?08

Part1 野菜・きのこ17

食べる漢方における野菜・きのこの役割18

- ・葉もの野菜19
- ・実もの野菜24
- ・茎もの野菜30
- ・根菜32
- ・きのこ35
- ・野草38



Part2 果実・種実41

食べる漢方における果実・種実の役割42

- ・果実43
- ・種実56



マンガでわかる
漢方生活②

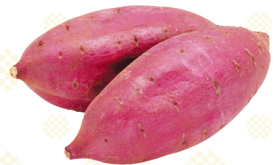
気・血・水のはなし62



Part3 穀物・豆・いも65

食べる漢方における穀物・豆・いもの役割66

- ・穀物67
- ・豆73
- ・いも80



Part4

魚介・貝・海藻83

食べる漢方における魚介・貝・海藻の役割84

- ・魚介85
- ・貝92
- ・海藻94



マンガでわかる
漢方生活⑧

自分の体質タイプを知ろう!98

Part5

乳製品・卵・肉105

食べる漢方における乳製品・卵・肉の役割106

- ・乳製品107
- ・卵109
- ・肉110



Part6

薬味・ハーブ・スパイス117

食べる漢方における香りがあるものの役割118

- ・薬味119
- ・ハーブ122
- ・スパイス125



Part7

調味料・油・飲料129

食べる漢方における調味料・油・飲料の役割130

- ・調味料131
- ・油135
- ・飲料136



Column

夏バテのときの食べ方29

養生の基本を知る64

あなたの舌は大丈夫?40

疲れたときの養生術97

不調&症状別 INDEX138

食材 INDEX144

