

食べて体と心をととのえる

# 二十四節気の漢方食材

2026年版

NIJUSHISEKKI no KANPO SHOKUZAI



## Contents

はじめに ..... 4

二十四節気早見表 ..... 6

二十四節気・七十二気候を知る  
櫻井先生のひと言つぶやき ..... 9



## 二十四節気の漢方的養生



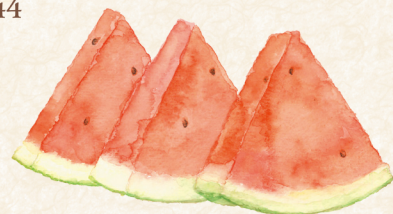
### Part1 春の養生

立春 ..... 14   雨水 ..... 16   啓蟄 ..... 18   春分 ..... 20   清明 ..... 22  
穀雨 ..... 24   その他の春の食材 ..... 26   春の季節食 ..... 28

### Part2 夏の養生

立夏 ..... 30   小満 ..... 32   芒種 ..... 34   夏至 ..... 36   小暑 ..... 38  
大暑 ..... 40   その他の夏の食材 ..... 42   夏の季節食 ..... 44

古代中国の思想がもと  
漢方の基本を知ろう! ..... 45



### Part3 秋の養生

立秋 ..... 54   処暑 ..... 56   白露 ..... 58   秋分 ..... 60   寒露 ..... 62  
霜降 ..... 64   その他の秋の食材 ..... 66   秋の季節食 ..... 68



### Part4 冬の養生

立冬 ..... 70   小雪 ..... 72   大雪 ..... 74   冬至 ..... 76   小寒 ..... 78  
大寒 ..... 80   その他の冬の食材 ..... 82   冬の季節食 ..... 84



毎日の養生   その通説ってホント? ウソ?  
漢方養生Q&A35 ..... 86

※表紙に記載の358の数字は、紹介する食材、レシピ、養生などの総数です。