



Contents

NHKドラマ10

「しあわせは食べて寝て待て」
ストーリーガイド

物語を紡ぐ魅力的な登場人物たち

スペシャルメッセージ① 主演・麦巻さとこ役 桜井ユキさん

スペシャルメッセージ② 原作者・水風トリ先生

総力特集

麦巻さんのまいにち薬膳手帖
く体と心をいたわる旬の食材と養生の知恵く

巻頭コラム／まずは知っておきたい食養生の基本

知っておきたい漢方の話

あなたの体質をチェックしよう！

NHKドラマ10

「しあわせは食べて寝て待て」に
出てくる薬膳のお話

40

36

32

28

26

24

22

13

06

