

令和5年度健都ライブラリー健康医療情報講座  
吹田市薬剤師会 講演会

# おうちでかんたん薬膳

～春から梅雨を快適にすごしましょう～

## 関連資料リスト

吹田市立図書館発行  
2023年4月

### ★薬膳についての基礎知識

498.58//マイ	<a href="#">新版 毎日使える薬膳&amp;漢方の食材事典 身近な食材229種+生薬40種の効能と食 べ合わせがわかる!</a>	阪口 珠未/著	ナツメ社 2022年
本書では食材ごとにその効能や効果的な食べ合わせを紹介しています。また身近に手に入る食材で体の症状や季節に応じ、かんたんに作れる薬膳レシピも掲載しています。そのほか全ページ、カラー印刷である点も写真やイラストがとてもわかりやすく、おすすめです。			
498.58//ヤク	<a href="#">改訂新版 薬膳素材辞典 健康に役立つ食薬の知識</a>	辰巳 洋/主編	源草社 2022年
本書では薬膳料理に使う食材の栄養成分や効能、調理方法等について、410種類ほど紹介しています。また巻末には食べられる野草や薬草等の種類、調理法、効能等の一覧表も掲載。まさに辞典と呼べる一冊です。			
498.58//ヤク	<a href="#">薬膳・漢方の毒出し食材大全 いつもの身近な食材184種</a>	薬日本堂/監修	河出書房新社 2021年
書名の「毒出し食材」とは体質や体調を改善する食材のことをいいます。本書では薬膳料理の基礎となる食材の知識や効能などを紹介し、身近な食材を使って体の中から「毒出し」することを提案します。また薬膳や漢方の基本的な考え方も掲載しており、薬膳を知るにはうってつけです。			
498.58//ヤク	<a href="#">薬膳と漢方の食材小事典 体にいい食べ方、食材の組み合わせがよく わかる、食材219種 生薬57種</a>	東邦大学医学部 東洋医学研究室 /監修	日本文芸社 2019年
薬膳料理を作るうえで欠かせないのが食材の知識やその効能。本書は季節ごとに適した食材やその効能について200種以上掲載。基本的な知識を知ることによって普段の料理を薬膳料理にアレンジできるヒントが得られます。			

### ★かんたん薬膳レシピ

498.58//ハジ	<a href="#">はじめての薬膳生活 心と体を元気にする食べ方・暮らし方</a>	岡尾 知子/著	法研 2021年
季節や体のさまざまな症状にあわせた、身近な食材でかんたんに作れる薬膳レシピをわかりやすいイラストで紹介します。また薬膳の基礎知識も掲載し、薬膳料理をはじめの方におすすめの一冊です。			
596//ダイ	<a href="#">大人気レストラン「然の膳」の 世界一美味しいカンタン薬膳ごはん</a>	然の膳/著	アスコム 2020年

596//セイ	<a href="#">生命力を足すレシピ 一生、元気でいたいから</a>	麻木 久仁子/著	文響社 2018年
身近な食材を少し足すだけで肉じゃがやハンバーグ、から揚げが薬膳料理に?体の不調を整えるかんたんレシピを写真つきで紹介します。薬膳のイメージが変わるかもしれない一冊です。			

## ★体の症状や目的にあわせた薬膳レシピ

498.58//カラ	<a href="#">新版 からだに効く和の薬膳便利帳 症状別食材別</a>	武 鈴子/著	家の光協会 2021年
不眠や高血圧、むくみなど、体の症状に応じたレシピをわかりやすいイラストで紹介しています。また季節ごとに体の不調を改善する食材やおすすめの食べ方も掲載しています。			
498.58//チバ	<a href="#">新版 千葉大学病院の薬膳ごはん</a>	並木 隆雄/著 岡部 栄/著	マイナビ出版 2019年
薬膳や漢方を取り入れた大学病院のレストランメニューを身近な食材を使った薬膳レシピにアレンジ。季節や体の症状ごとに適した食材や薬膳料理を紹介します。			
498.58//ハジ	<a href="#">はじめての漢方ライフ薬膳レシピ&amp;食材べ り帳 漢方の養生法と薬膳のきほん 毎日 の料理がすぐ薬膳になる</a>	薬日本堂/監修	主婦の友社 2018年
肩こりや冷え、肌荒れや不眠など、さまざまな体の不調にあわせた薬膳レシピのほか、季節ごとの薬膳料理などをわかりやすい写真やイラストで紹介します。また漢方や薬膳の食材についての基礎知識も学べます。			

## ★料理別薬膳レシピ

498.58//カラ	<a href="#">からだと心を整える食薬スープ 朝と夜に飲めば効く</a>	大久保 愛/著	PHPエディターズ・グループ 2022年
毎日の習慣から体調を整えてみませんか。毎日、朝と夜に薬膳の知識を活用したスープを飲むことで体の不調を改善しましょう。本書はそんな体と心を整える新しい食習慣を紹介します。			
596.7//オク	<a href="#">おくすり晩酌 ちよい足し薬膳でおいしく心と体をいたわる</a>	大友 育美/著	ワニブックス 2019年
本書では薬膳の知識を活用し、肩こりや便秘、むくみなど、さまざまな症状に応じて、身近な食材をお酒に少し足したり、おつまみにするだけで体調が改善するかんたんレシピを紹介しています。掲載している酒類はビールや日本酒など身近なものばかり。普段のお酒がまさに百薬の長となる一冊です。			
498.58//イン	<a href="#">医者がすすめる薬膳ひとり鍋 漢方・ダイエット専門医が考案</a>	工藤 孝文/監修	主婦の友社 2019年
本書では薬膳の知識を取り入れた、体のさまざまな不調に効く鍋料理を紹介しています。また一人分の材料でレシピを紹介している点も普段の食事に取り入れやすい内容となっており、おすすめです。			

\*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。