

令和6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
2024年6月

★薬膳や漢方についての基礎知識

490.9//カン	漢方と薬膳の基礎知識 カラダのために知っておきたい	松田 久司/監修 淡交社編集局/編	淡交社 2020年
漢方や薬膳を気軽に日常生活に取り込むための基礎知識を網羅。第一章では漢方と薬膳の考え方、第二章では漢方、第三章では薬膳について詳しく掘り下げられています。様々な悩みに応えるかんたん薬膳レシピも掲載。			
498.58//ハジ	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	岡尾 知子/著	法研 2021年
基本理論をおさえた上で、薬膳料理を診断・評価・処方 of 3つのステップで組み立てる方法が取り入れられています。体質チェックに関して他の本よりも詳細に解説があり、季節の薬膳や症状ごとの簡単なレシピも紹介されています。			
498.58//ヤク	薬膳・漢方の毒出し食材大全 いつもの身近な食材184種	薬日本堂/監修	河出書房新社 2021年
薬膳料理の基礎となる食材の知識や効能などを紹介し、身近な食材を使った「毒出し」による体質や体調を改善を提案。また薬膳や漢方の基本的な考え方も掲載されており、薬膳を知るにはうってつけです。			

★食材(食薬)

498.58//マイ	毎日使える薬膳&漢方の食材事典 新版 身近な食材229種+生薬40種の効能と食べ合わせがわかる!	阪口 珠未/著	ナツメ社 2022年
この事典では、食材ごとにその効能や効果的な食べ合わせが紹介されています。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。全ページがカラーなので、写真やイラストがとても見やすくなっています。			
498.58//ヤク	薬膳素材辞典 改訂新版 健康に役立つ食薬の知識	辰巳 洋/主編	源草社 2022年
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	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	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。季節ごとに適した食材やその効能について200種以上掲載されており、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//カン	缶詰ひとつで養生ごはん かんたんおいしく体が整う	久保 奈穂実/ yoyo/共同監修 (料理)	学研プラス 2022年
肩こりならさば缶、うるおい不足ならトマト缶。原材料がシンプルで開けたらすぐに食べられるといった缶詰の特性を利用し、簡単なのに不調をしっかりと整えられるレシピを紹介しつづけます。また、数ある中でも特に養生に適した15種類の缶詰についてもそれぞれ解説されています。			
498.58//クス	クスリごはん ゆるゆる漢方	櫻井 大典/監修 ねこまき/絵 リベラル社/編集	リベラル社 2019年
様々な症状や体質に合わせた効果的な食材やレシピが掲載されています。食材別、体質別の索引もついており、作りたいときにすぐ調べられます。章ごとにマンガがあり、楽しく学べる一冊です。			
596//ダイ	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	然の膳/著	アスコム 2020年
医師からも評判の薬膳レストラン「然の膳」考案、本格薬膳を定番メニューに組み込んだ簡単なのにおいしくて体に良いレシピ60品を収録。効能だけでなく、カロリーや塩分も記載されています。			
596//ヤク	薬膳的家ごはんレシピ 安くできて、簡単で、おいすぎる	deco/著	すばる舎リンケージ 2020年
食材一つ一つに効能についての解説文がありますが、基本的にはレシピがメインなので、じっくり薬膳を学ぶ時間がない方も簡単に取り入れられます。用語解説もあり、とても活用しやすくなっています。			
★体の症状や目的にあわせた薬膳レシピ			
498.58//カラ	からだに効く和の薬膳便利帳 新版 症状別食材別	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//クミ	組み合わせ食薬 すっきりしない不調を改善	大久保 愛/著	WAVE出版 2022年
食薬の基礎知識や、季節ごとに旬の食材を組み合わせたレシピを紹介。食材ごとに効能に関するコラムがあり、読物としても充実しています。不調別、食材別など7つの逆引きリストもあり、その時々合ったレシピを自在に調べられる点もおすすめます。			
498.58//ハジ	はじめての漢方ライフ薬膳レシピ&食材べんり帳 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	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つづけます。また漢方や薬膳の食材についての基礎知識も学べます。			
498.58//メン	免疫力をととのえる薬膳酵素ごはん 医者が教えるアンチエイジングレシピ	内山 葉子/著	ユサブル 2022年
近所のスーパーでいつでも手に入る食材を使い、組み合わせや調理法を工夫して免疫力の向上をはかるレシピ集です。旬の食材はその時節に必要な栄養素を多く含んでいるという考え方から、レシピの種類は四季に分けられています。陰陽五行説と免疫力との関係性についての解説もあります。			

*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。