

中医養生ソムリエ（おうち薬膳シェフ） （調理実習＋座学）

2024年3月23日 無料体験

一般社団法人 薬膳アカデミア

和田暁

穀雨の中医学養生

- 穀雨は24節気中の第6の節気、春にとっては最後の節気です。寒潮の天候は終息し、万物生長の絶好調の時期を迎えます。

雨生百穀と言われるこの時期に春と夏を入れ替わる時期でもあります。気温の上昇が速い、雨量増加。朝晩の気温差がまだ大きい。元気で夏を過ごすため、**祛湿、養肝、防過敏**は大事です。

一、健脾祛湿

適応：湿邪困脾、関節疼痛、神経痛、春困、不思飲食などがよくみられるタイプ。

晴れる天気によく日光を浴びる、適宜に運動して（早歩き、ジョギング）

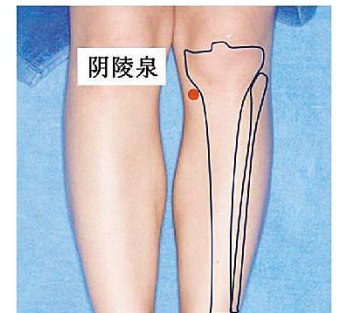
*** 大汗は禁忌。毛穴が開けすぎると、外界からの湿はもっと侵入しやすくなる。**

祛湿の豆類、はと麦、根菜類、白身魚をしっかりと食べましょう。

下腿部の陰陵泉を揉みましょう。朝晩各60回、少し張るとよい。

献立：とうもろこし鯛めし はと麦蒟蒻ピーマン人参の鴨汁

*** 甘いもの、脂っぽいもの、アルコールを控える。**



穀雨の中医学養生

・二、養肝柔肝

- ・春季は陽気上昇、肝火も徐々に旺盛になり、穀雨時に最も旺盛になる。内熱から肝火が出やすくなります。

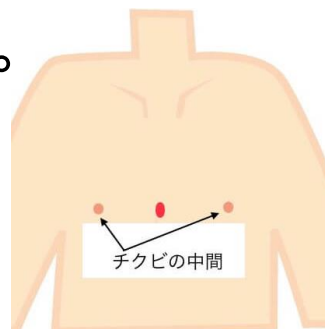
鼻出血、頭痛、眩暈、目の充血がよくみられる。

リラックスして、禁怒禁鬱、穏やかな気持ちを保つことは大事です。膈中で鎮静安定。揉みましょう。

桑の実、クランベリー、菊花、決明子、金針菜、芹菜、山梔子、ほうれん草、鴨肉、豚肉、ごま、あさりを摂りましょう。

*** 激辛、大熱、海鮮発物を控えましょう。**

献立：セロリと湯葉金針菜の和えもの
菊花枸杞の実ほうれん草ナムル
山梔子春雨麺



穀雨の中医学養生

- 三、抗過敏 **春天猴子脸，氣候隨時变”**
- 花粉予防、抗アレルギー
- 鼻炎、花粉症、喘息に要注意。顔が赤い、顔が腫れる。くしゃみ、鼻水が依然存在。
- 補気：キノコ、豆類、やまいも、蓮の実、なつめ、発酵食品、黄耆。
- 清肺熱：牛蒡、大根、枇杷、桑葉、菊花、金銀花、亭歴子、蒲公英、海藻。
- 温肺散邪：ネギ、生姜、紫蘇、玉ねぎなど。

椎茸麴の作り方

- 生麴200g
- 乾燥椎茸15g 5枚
- 昆布 5cm
- 海塩 20g
- 水 400cc

- ①椎茸は適当に手で割って、フードプロセッサーにかける。
- ②昆布は1cm幅に切る。
- ③容器に麴、塩を入れ、混ぜて、椎茸、昆布を入れ、水を加え、混ぜて、一週間ほど温かめの場所に置き、クッキングシートでかぶり、熟成させる。（1日1回混ぜる）
- ④とろっと馴染んできたら、蓋を締めて、冷蔵庫に入れ、1か月ほど保存。

補陰血 健脾補気の薬膳

生牡蠣のむき身6個 2人前

（洗う用片栗粉大匙1 老酒大匙1）

- 人参 40g
- 南瓜スライス 60g（正味）
- キャベツ 2枚
- こめ油 少々
- 椎茸麴 大匙1.5

①牡蠣は片栗粉で振り洗い、3回揺すって、綺麗にしておく。

②人参はスライスし、さっとゆで、南瓜は種と綿を取り、薄切りみし、キャベツは食べやすくちぎる。

3、諸材料はクッキングシートで包みむ。

4、フライパンに水を敷き、3を入れ、強火で5分ほど蒸し焼きする。

なつめ、やまいもを加えてもよい。

牡蠣の椎茸麴ホイル蒸焼き



山梔子金針菜セロリ春雨麺

中医養生ソムリエ（おうち薬膳シェフ）

（調理実習＋座学）

リアル＆アーカイブ受講

調理実習：第2火曜日11:30～14:30

座学：第3月曜日 19:30～21:00

実習場所：薬膳アカデミアスタジオ

新宿区新宿1-25-3 6階 丸の内線新宿御苑前駅歩5分 & Zoom



- | | |
|-------------|----------------|
| 2024年4月9日 | 清明と穀雨の薬膳実習 |
| 2024年5月14日 | 立夏と小満の薬膳実習 |
| 2024年6月11日 | 芒種と夏至の薬膳実習 |
| 2024年7月9日 | 小暑と大暑の薬膳実習 |
| 2024年8月6日 | 立秋と処暑の薬膳実習 |
| 2024年9月10日 | 白露と秋分の薬膳実習 |
| 2024年10月8日 | 寒露と霜降の薬膳実習 |
| 2024年11月12日 | 立冬と小雪の薬膳実習 |
| 2024年12月12日 | 大雪と冬至の薬膳実習 |
| | （フィンガフードパーティー） |
| 2025年1月14日 | 小寒大寒の薬膳実習 |
| 2025年2月11日 | 立春雨水の薬膳実習 |
| 2025年3月14日 | 啓蟄と春分の薬膳実習 |

中医養生ソムリエ（おうち薬膳シェフ） （調理実習＋座学）

オンライン＆アーカイブ受講 座学 第3月曜日 19:30～21:00 全

座学スケジュール

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 2024年4月15日 | 体質別の薬膳調理手法 |
| 2024年5月20日 | 薬膳と発酵の基礎 1 |
| 2024年6月17日 | 薬膳と発酵の基礎 2 |
| 2024年7月15日 | 調理科学の基礎 1 |
| 2024年9月16日 | 調理科学の基礎 2 |
| 2024年10月21日 | 常備の薬膳調味料作り |
| 2024年11月18日 | オイル選びと薬膳 |
| 2024年12月16日 | 薬酒作りの酒・食薬選び |
| 2025年1月20日 | だし選びと薬膳 |
| 2025年2月17日 | スパイス選びと薬膳 |
| 2025年3月17日 | 修了試験(オンライン) |



中医養生ソムリエ（おうち薬膳シェフ）

講師：和田暁	中医師・高級中医薬膳伝授師
熊田康子	国際中医師・国際中医薬膳管理師
吉田明暉代	国際中医師・国際中医薬膳管理師
特別講師：呉堅	中医師・生命科学博士 国立食品栄養研究所特別研究員
阿部佳子	管理栄養士 元相模原女子大学栄養学科教授

- ①リアル実習＋オンライン座学 96,800円（税込）
食材代・テキスト代、資料代、アーカイブ配信を含む
 - ②アーカイブ実習＋オンライン座学 77,400円（税込）
テキスト代・問題集代、アーカイブ配信、試験代金を含む
- 別途：証書発行代 3,300円（送料込）

- 中医学を食卓へ届けましょう。

中医養生ソムリエ・おうち薬膳シェフ講座

- ご静聴ありがとうございました。