

日本の四季食材の旬の力をいただいて心も体も健やかに

心体快健 四季力菜

下記のメニューから一品お選びください

薬膳 1 老化防止+温活+目をいたわる 海老湯麺ランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 海老スープ麺 (塩味)
- 3 叉焼包
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 海老、白キクラゲ、杏仁、クコの実、生姜

薬膳 2 美肌に フカヒレ湯麺ランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 フカヒレスープ麺 (醤油味)
- 3 叉焼包
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 フカヒレ、クコの実、杏仁

薬膳 3 血行に、美容に 担担麺ランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 黒胡麻入り辛味スープ麺
- 3 叉焼包
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 黒胡麻、白胡麻、唐辛子、杏仁

薬膳 4 ストレスに、肝をいたわる 五目焼きそばランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 五目焼きそば (醤油味)
- 3 叉焼包
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 黒キクラゲ、蓮根、セロリ、イカ、杏仁、クコの実

薬膳 5 アンチエイジング+血を整える 海老とイカのチリランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 海老とイカのチリソース
- 3 ごはん または おかゆ、スープ、香の物
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 海老、イカ、蓮根、唐辛子、杏仁、ピーマン

薬膳 6 疲労回復に 油淋鶏ランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 鶏肉の唐揚げ油淋ソースかけ
- 3 ごはん または おかゆ、スープ、香の物
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 鶏肉、生姜、黒酢、杏仁

薬膳 7 血行促進&美肌に 黒酢酢豚ランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 黒酢の酢豚
- 3 ごはん または おかゆ、スープ、香の物
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 豚肉、黒酢、ピーマン、玉ねぎ、筍、杏仁

薬膳 8 スタミナチャージに 五目チャーハンランチ

- 1 二種アミューズ
- 2 五目チャーハン
- 3 スープ、香の物
- 4 杏仁豆腐



薬膳食材 海老、豚肉、ねぎ、卵、杏仁

薬膳食材 & 生薬

- 黒キクラゲ** ● カルシウム・鉄分が豊富。血の熱を冷まし、高血圧や高脂血症など生活習慣病を予防。
- クコの実** ● 造血作用に優れ、肝臓や腎臓、脳の働きを活性化させるため、耳鳴り、視力の低下や充血、目の老化を防止する。
- フカヒレ** ● 関節痛や神経痛に良いといわれるコンドロイチンやコラーゲンも多く含み皮膚の新陳代謝を促進させる効果がある。
- 杏仁** ● 咳を止め喘息を改善する。腸を潤しお通じを整える。肌を潤し乾燥肌を防ぐ。
- 白胡麻** ● 肌に潤いを与える美容食材。抗酸化物質のゴマリグナンに、抗酸化作用、動脈硬化等生活習慣病対策が期待できる。
- 黒胡麻** ● 肌や腸管を潤し、美容によいほか、薬膳では若白髪によいと言われてきた。
- 唐辛子** ● 胃腸を温め食欲を増進させ消化を促進する。血行や代謝を改善し、体の余分な脂肪、老廃物をとりのぞく働きがある。
- 蓮根** ● 胃腸の働きを高め、食欲を高める。食物繊維が豊富で整腸作用も。ビタミンCによる美肌効果も期待できる。
- セロリ** ● 食欲増進し、胃腸の働きを助けるほか、香り成分がイライラを解消、リラックスさせる。
- 玉ねぎ** ● 血をきれいにし老廃物を取り除き高血圧や高脂血症など予防。茶色の皮に多いケルセチンは血糖値を下げる。
- イカ** ● 肝に栄養をあたえ、貧血を予防する。女性の生理を整える他、低カロリーのため生活習慣病予防にも。
- 海老** ● アンチエイジング食材。体を温め生命力・精力を補う。高脂血症や脳卒中の予防にも。
- 豚肉** ● 滋養強壮に優れる。気力体力を回復させ、血を増やし肌や髪を潤し、血色を改善するなど美容にもよい。
- 鶏肉** ● 胃腸の働きを高め、体力・気力を付ける。血を増やす。虚弱体質改善や病後の回復に。
- 生姜** ● 胃腸の働きを整え、体を温め、新陳代謝を高める。冷え性の場合には乾燥させてから用いると良い。
- 黒酢** ● 血の巡りをよくし、胃腸に溜まった食べものの消化を促進。腫瘍を柔らかく小さくする。しゃっくりにも。



監修：国際中医師・国際中医薬膳師 新井友加里

東京生まれ。旧：北京中医薬大学日本校（現：日本中医学院）卒業。現在同校で講師を務める。日本フローラルアート
薬膳アドバイザー養成通信講座講師。主著に『キレイ&