

「2021 年度薬膳カレンダー」が出来上がりました。!



～これまでの菜～

I 季節の薬膳 2009年9月発行	II 体調改善の薬膳 2010年9月発行	III 暮らしに役立つ薬膳 2011年9月発行	IV 体調不良を改善する薬膳 2012年9月発行
V 症状を改善する薬膳 2013年9月発行	VI 季節と薬膳 2014年9月発行	VII 五臓と薬膳 2015年9月発行	VIII 薬膳カレンダー 2016年9月発行
IX 季節の薬膳カレンダー 2017年9月発行	X 季節の薬膳カレンダー 2018年9月発行	XI 季節の薬膳カレンダー 2019年9月発行	XII 季節の薬膳カレンダー 2020年9月発行

お問い合わせ先：東京栄養士薬膳研究会事務局 Tel/Fax 0297-68-7696
東京栄養士薬膳研究会ホームページ <http://www.tokyoyakuzen.jp/>
2020年10月発行

参考文献：「食薬方科学」本草薬膳学院、「中医学講座」辰巳洋哉、「暮らしの薬膳手帖」国際中医学薬膳管理学会、和田悦先生研修会資料

本年のカレンダーは「よく見られる体調不良の薬膳対策と料理」です。日常生活では不眠、冷え、怠さ、便秘、食欲不振などの体調不良を抱えている方も多いと思います。

12か月それぞれの季節と関係がある不調を選び、中医学の疾病に対する考え方と薬膳対策と料理を紹介しています。日頃の食生活にお役立て下さい。

知人、友人へのプレゼントにいかがでしょうか。(申し込み：1部 500円 各教室役員まで)

～「山査子」紹介より～

!

!"#\$%&' () * + , - . / 0 1 1 2 3 4 5 1 6!

!"#\$%&' () * + ! , - . / 0 1 2 ! 3 4 5 ' 6 7 8 (9 : ; < = ' > ? @ A 4 B C D
E 7 F G H I !

J K B C D 6 L 7 G 8 7 @ M N O P Q M R = S T U V W X Y ' Z & [\ 8] ^ ' B C G 8
7 H _ ' F G H I !

!
% a % \$ K b S c = d e ! f g h i j k @ l 3 m n S o p q r s A 4 t u l v # J ' (w
S x ' g h i j k @ l 3 m n D y z { Y t (| } ~ S q r D z (w k '
q u @ D G H S t (. h (A 4 D ' S '
u @ s (m k t ([[* t G H I j ¢ £ / ¥ t G H S t (¢
% ¥ t f # \$ G \ k ¤ j (¥ ' H " « < u @ > f i f I A 4 ° " h (- t
G 8 ‡ · ' µ ¶ | F G H I • 7 3 4 5 t D G (, „ " S » ... ' % D 6 L 7 G 8 Y s
[¾ ¿ À ` ' e B C D ´ ^ @ s " t ' F G H I !

!
~ ~ S 9 : ; < = ' ' H ~ 8 e (' " S É ° , ì " ' , ~ S - Ñ Ò Ó [j (Ô ` Ö
' Ö H ~ 8 x Ø Ù Ú Û Ü D 7 H _ ' (B C & Ý Þ 6 ß f l (l 3 m n ' à Æ o p â
« < G 8 ^ X (g Ý Þ " ä å " ~ H s æ 7 F u l ç " Ł G Ø t u l !
Œ # g ° ì í î ï ð t u l !

!!!!!!!æðóôı ö5! ÷ † øæß!

!

!