

中医治療の真髄は「薬」と「食」にある

# 中医食療方

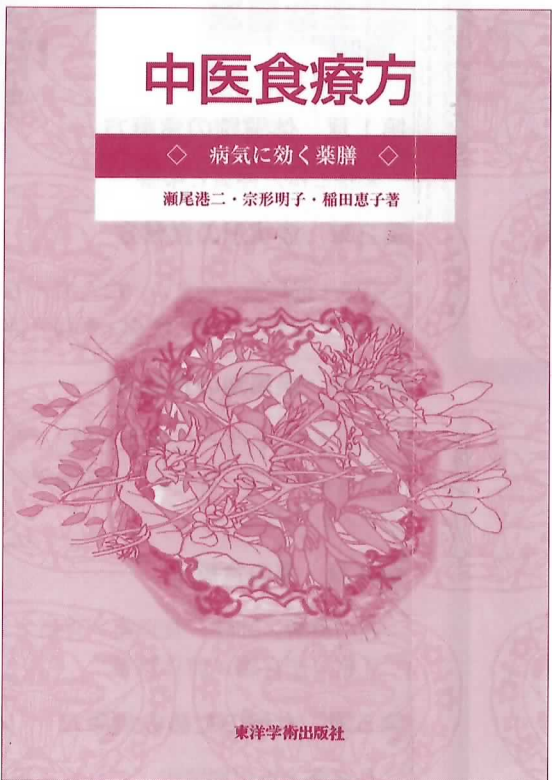
病気に効く薬膳

A5判並製 本文三五二頁 定価・本体二八〇〇円＋税（送料三一五円）  
瀬尾港二・稲田恵子・宗形明子著

## 体質・症状・病名別に選べる薬膳レシピ300点

### 弁証論治の食療方

「薬食同源」は中医学の基本。薬効のある食べ物と、おいしく食べられる生薬をじょうずに組み合わせることで、中医治療の効果がさらに高まる。西洋医学の疾患ごとに中医学的に証分けをし、それぞれの証についての薬膳レシピを満載。医師、薬剤師、鍼灸師、栄養士の方たちが患者の食事指導をするときに役立つ1冊。



#### 本書の内容

- ◆体質に合った食物の選び方を解説。
- ◆西洋医学的な症状や病名をあげ、中医学的な考え方から病態を分析。中医学の証に分けて食養法を示す。
- ◆それぞれの証の病因病機・症状の特徴・治療の原則・よく使う食材や生薬を一覧表でわかりやすく表示。
- ◆症状と証に合った薬膳のレシピを多数紹介。
- ◆巻末に食物と生薬の効能表を掲載。

## 東洋学術出版社

〒二七二一〇八二二 千葉県市川市宮久保3-1-5  
☎〇四七-三七一一八三三七

E-mail:hanbai@chuui.co.jp  
http://www.chuui.co.jp/

フリーダイヤルFAX

ご注文はFAXで

0120-727-060





# 中医食療方

## 主な目次

### 第1章 体質別の食療方

薬膳とは／体質と薬膳

### 第2章 症状別の食療方

疲労・倦怠感／めまい／冷え症／不眠症／ストレス／胃痛／便秘／下痢／肥満／浮腫／排尿異常／夏バテ

### 第3章 疾患別の食療方

カゼ／アレルギー性鼻炎／喘息／貧血／高血圧症／心痛（心筋梗塞・狭心症）／脳血管障害（中風）／糖尿病／肝胆疾患

### 第4章 癌の食療方

癌の薬膳／肺癌／食道癌／胃癌／大腸癌／肝臓癌／乳癌／子宮癌／前立腺癌

### 第5章 女性のための食療方

月経痛／更年期障害／不妊症／母乳不足／美容

### 第6章 男性のための食療方

インポテンス／男性不妊症

### 第7章 小児のための食療方

小児の保健／小児の発熱／小児の下痢

付録：食物効能表

## 「まえがき」より

薬膳（中医營養学）は中医学の理論を基礎としています。この本の中にも多くの専門用語が出てきます。一見難しそうですが、中医学の理論を理解することで、薬膳を幅広く応用することが可能となります。湯液や鍼灸などの他の療法と同じ考え方で併用することも可能となるのです。

中医学では証によって治療方法が決まりますが、薬膳の場合も同じです。症状や病気の種類が違っていても証が同じであれば、同じ薬膳を使うことができます。また、証に関係なく、ある症状や病気にとくに効果があるという食材もあります。

この本には、中国の飲食養生法や飲食療法に関する数々の古典、および近年出版された多くの書籍を参考に、薬効の高い食材、おいしい薬材を多く使った食養・食療レシピを載せました。

## 薬膳の一例

### 浮腫（むくみ）の薬膳

1. 風寒犯肺証の浮腫  
防風粥（防風とねぎと生姜の粥）  
鯉魚生姜桂皮湯（鯉と生姜と桂皮のスープ）
2. 風熱犯肺証の浮腫  
冬瓜粥（とうがん粥）  
菊花葛根羹（菊花とくずのデザート）
3. 水湿困脾証の浮腫  
薏米粥（はと麦粥）  
茯苓米粉白糖餅（茯苓と米粉のパンケーキ）
4. 脾陽虚証の浮腫  
黄参糖醋鯉魚（鯉の黄耆党参あんかけ）  
鶏肉黄耆湯（鶏肉と黄耆のスープ）
5. 腎陽虚証の浮腫  
羊肉黒豆湯（羊肉と黒豆のスープ）

菰菜杜仲苡米粥（にらと杜仲のはと麦粥）

6. 気血両虚証の浮腫  
帰耆炖鶏（鶏肉の黄耆当归煮）  
枸杞大棗醬（枸杞子となつめのジャム）

### 糖尿病の薬膳

1. 肺熱証の糖尿病  
天花粉麦冬茶（天花粉と麦門冬のお茶）  
沙参玉竹嫩老鴨（あひる肉の沙参玉竹煮）
2. 胃火証の糖尿病  
菠菜銀耳湯（ほうれんそうの根と白きくらげのスープ）  
香菇焼豆腐（しいたけと豆腐の煮物）
3. 腎陰虚証の糖尿病  
一品山薬餅（やまいもの蒸しパン）  
枸杞鶏蛋餅（枸杞入り卵焼き）
4. 陰陽両虚証の糖尿病  
黄耆煮山薬茶（黄耆と山薬のお茶）  
枸杞嫩兔肉（兔肉と枸杞子の煮物）

## 中国医学の歴史

### 東洋医学のルーツと 進化の先取り

傅維康著  
川井正久編訳  
A5判上製 752頁  
定価 6,615円  
(本体 6,300円)

本邦初の総合的な中国医学の歴史。通史であるとともに、各家学説史でもある。歴代各家の臨床経験を土台にした重要学説を体系的に解説。汲みつくせないほどの豊富な臨床のヒントを提供

する。中国伝統医学のルーツと発展史を知ることなしに、われわれの東洋医学を語ることはできない。伝統医学の百科事典。

