

今日からはじめよう！

漢方のある暮らし

in げんき発見ドック

漢方は、誰もが本来もっている「自然治癒力」をうまく引き出すことで、こころとからだの全体のバランスを整えます。そして、自然との共生に根ざす漢方は、「食」と深い関係にあります。

まずは、漢方ドックを体験してみませんか？

さらに、おすすめの食材やレシピを知って、今日から漢方の知恵を取り入れた暮らしをはじめてみませんか？



漢方的な体質を判定してもらおう～！

北里大学東洋医学総合研究所で実際にやっている“**漢方ドック**”を体験してみよう。問診と舌・脈・お腹の診察をするよ！
診察は、痛みなど一切なく、5分くらいで終わるよ！！



あなたの体質におすすめの食材を知ろう～！

漢方的な体質判定の結果、タイプ別におすすめ食材を教えます！



四季を楽しむ旬レシピも教えてもらおう～！

旬の食材を使った簡単レシピを教えます！
なお、秋に日本型薬膳「和漢膳」のお料理教室を予定してます！

**ぜひ、「漢方のある暮らし」にご参加ください。
お待ちしております!!**

元気発見ドック 漢方のある暮らし in 岩見沢



漢方ドック 結果報告書

0 D: 0
検査日: 1900年1月0日

虚実	虚	中虚	実
寒熱	寒	中熱	熱 寒熱錯雜

判定項目	判定
気虚	B
気滞	A
気逆	A
血虚	A

漢方のある暮らし

in げんき発見ドック

あなたの体質におすすめの食材

漢方的な体質判定の結果、
気血水のタイプ別におすすめ食材を教えます！

気	判定	おすすめ食材
気虚	B	もち米、納豆などの豆類、牛肉、鶏肉、鶏卵、ウナギ、エビ、カボチャ、ネギ、ニンニクなど
気滞	A	発芽玄米、香瓜、ホタテ、アサリ、シジミなど貝類、柑橘類や香り野菜(セロリ、セリ、柚子、ミントなど)、ジャスミン茶、ローズレッド茶など
気逆	A	生姜、シソ、セロリ、ニラ、トマト、百合根、大根、シナモンなど

血	判定	おすすめ食材
血虚	A	赤身肉や青魚、イカ、豚肉、うずら卵、プロقوقリー、小松菜、人参などの根菜
瘀血	A	玄米、イワシなどの青魚、鮭、玉ねぎ、ラッキョウ、黒きくらげなどのきのこ類、アボカド、キャベツ、サフラン、黒酢など

水	判定	おすすめ食材
水滞	A	玄米、小豆、クルミ、そば、高野豆腐、海藻、きのこナス、アスパラガス、ジャガイモ、バナナ、ヨーグルト、ブルーベリー茶など
津液不足	A	豚肉、鶏肉、アブリなど貝類、スッポン、豆腐、トマト、レンコン、百合根、白キクラゲ、梨、メロン、レモン、菊花茶、緑茶など



作り方

① 流し缶あるいはパウンド型にクッキングシートを敷く
② 上新粉と薄力粉を合わせてふるう
③ ②に上白糖を合わせて、水を加えて溶かす
④ 本葛粉を水400ccで溶かし、こしながら③に加える
⑤ ④を大きじ取り分け、鉄りを湯煎でとろをつける
⑥ ⑤を①の容器に入れ、強火で5分蒸す
⑦ 火を止め、水に2分間煮たクコの実と濃れ甘納豆を散らして、⑤で取り分け生地を上から刷毛でかける
⑧ 強火で15分蒸し、冷めたら切り分ける

【材料分量】
上新粉 30g
薄力粉 30g
上白糖 70g
水 200cc
本葛粉 10g
水 400cc
濃れ甘納豆 30g
クコの実 大きじ1

おすすめポイント
体質の余分な水分排泄作用のある茯苓粉10gを