

おいしく、きれいに、すこやかに——いきいき薬膳レシピ集

五季の薬膳

生きることは食べること。

自然との調和の中で大地の恵みに感謝をこめて。

身近な旬の食材、ハーブを用いて

日常の献立に使える薬膳レシピ集です。

健康の保持増進に役立ちます。



本書の特徴

中医薬膳の基本「陰陽五行学説」の五行と自然界、人体の関係をわかり易く表わしています。

五つの季節に分けた体調に対応する献立方法。

季節別に中薬、食材の性質、効能を紹介。

ハーブの説明。

薬膳茶、ハーブティーの紹介。

監 修：堀 実 佐 子(国際薬膳師)

共 著：相 澤 栄 子(国際薬膳師)

春日 初 恵(国際薬膳師・薬剤師)

木 谷 正 子(国際薬膳師・薬剤師)

関 美 知 子(国際薬膳師・生活習慣病予防指導士)

高 橋 弘 子(国際薬膳師)

発 行：有限会社 和 快

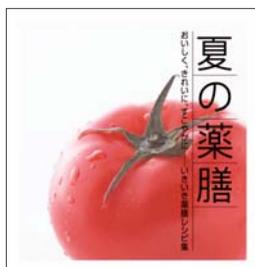
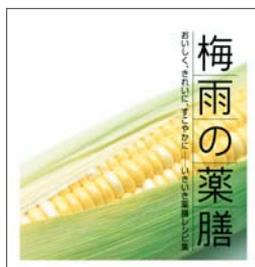
〒157-0066 東京都世田谷区成城2-39-2

TEL 03-3415-2076

サ イ ズ：186mm×196mm(36P 4冊 40P 1冊)

内 容：5冊セット(ハードカバー付き)

価 格：3,500円(消費税込み)



「五季の薬膳」のお申し込みは、お電話(03-3415-2076)またはメール(misa-wki@jcom.home.ne.jp)へお願いいたします。