

## 本書の使い方

本書は薬膳の考え方を基にした、食材の効能をわかりやすく学べる本です。専門的な中医学の知識がなくても、その時の身体の状態に合った食材は何かを知ることができる内容となっています。

薬膳を使いこなせるプロの薬膳師でも、最初は食材の効能を知ることからはじまります。普段から馴染みの食材にもそれぞれに薬効があり「この食材にはこんな働きがあるから食べておこう」と食材を“効能”で選ぶ。実はこれで十分に、皆様の普段の食事が「薬膳」に変わっていくのです。

本書では、クイズのように楽しみながら食材の持つパワーに触れていただけるよう、代表的な薬効に絞って「この食材＝この効能」と特徴を覚えやすく分類しました。

解説では、その食材の持つパワーについて、より詳しく説明しています。練習問題を解きながら本書を繰り返し読むことで、日常よく使う食材の効能がインプットされ、薬膳の食材選びや献立作りにお役立ていただけます。

### ★試しに問題を解いてみましょう

まずは問題を読んで3択からひとつ答えを選んでみましょう。ご家族で取り組む方は、お互いに「なぞなぞ形式」で出し合っても楽しく学んでいただけます。

### ★自分の体質の寒熱に食材の寒熱を合わせてみましょう。

本書 141 ページの「寒熱チェックシート」で、今の身体の寒熱の状態を知りましょう。食材の寒熱は「温」「冷」「平」のわかりやすいマークで確認できます。身体が冷えている人は「温」を、暑がりの人は「冷」の食材を多めに取り入れてみましょう。



身体を温める



身体を冷やす



身体を温めも  
冷やしもしない

★本書を読み終えましたら「国際薬膳学院 食材効能検定®」を受けてみましょう。ご自宅でいつでもお気軽に受けいただけるオンライン受検です。受検可能期間（1ヶ月間）であれば合格するまで何度でもチャレンジしていただけます。こうして実際に受検をすることによって、食材の効能がどれくらい頭に残っているかを確認でき、それが使える知識となります。

合格後「食材ソムリエ」として認定いたします。これで自信を持って「家庭の食医 = 家族の健康を食で守る人」の第一歩を踏み出せるようになります。