



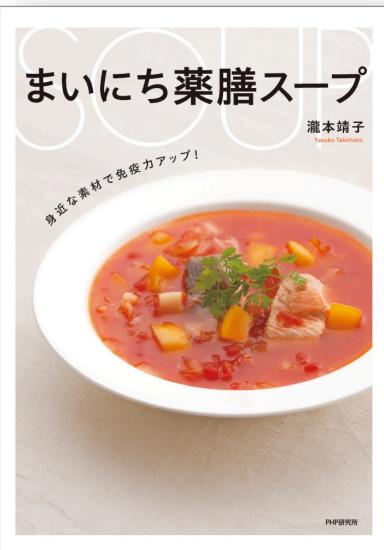
まいにち薬膳スープ

身近な素材で免疫力アップ！

瀧本靖子

中国医学研究家、国際中医師、国際薬膳師、
日本薬膳師、管理栄養士

低温乾燥の季節がやってきました。ウイルスが活性化する一方で、体が冷えやすくなったり免疫力が下がるため、感染症にかかりやすくなったり、症状が重くなったりします。ウイルスなどの侵入に対抗し、闘ってくれるのが免疫力。薬膳では、体を守り抵抗してくれる気（衛気）を免疫ととらえます。体からの体調の変化のサインに気が付き、その時々に相応しい食材を選んで料理を作ると、自然と心身が健康に整っていきます。これこそが薬膳の最大の魅力です。



消化の負担が少なく、吸収されやすいスープ

50種類のレシピと効能を紹介

免疫力をアップする

スープでメンテ

免疫力：きのこと鶏肉のスープ

免疫力：なつめのシチュー

免疫力+冷え：

玄米餅入りサムゲタン風スープ

免疫力+胃腸：とろろ汁

万病のもと、
風邪をひきそうなとき

スープでメンテ

疲れ+ストレス：

餅入りオニオングラタンスープ

体力アップ+下痢：

かぶとえびだんごのくず煮スープ

ゾクゾク風邪：杏仁コーンスープ

調子を崩した体を
いたわる

スープでメンテ

熱：セロリの水餃子

熱：ゆずたっぷり白菜スープ

咳：大根のすり流し汁

おなかの調子+下痢：

きな粉と野菜のシチュー

【材料】

肉や魚、野菜と調味料
バラエティ豊かで
手に入りやすい食材

【手順】

鍋やフライパンひとつで
コトコトと
調理も後片付けも手間いらず

【著者】瀧本靖子（たきもとやすこ）

中国医学研究家、国際中医師、国際薬膳師、日本薬膳師、管理栄養士、ソムリエ協会認定ワインエキスパート。実践女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業後、漢方と食事で病気の治療をする病院の食養内科に勤務。その後老人福祉施設で管理栄養士として勤務する。そのころ、中医学のおもしろさに魅了され、中医学、薬膳を学ぶ。2005年4月に横浜・青葉台で「薬膳料理レストラン心味」を開店。2006年、「薬膳教室 心味」として現在に至る。2015年に姉妹校「薬膳実践学院」開校。東京・横浜の教室を中心に教えるほか、様々なメディアなどで連載やレシピ提案、各種イベント開催やレストランにおける薬膳メニューの監修などを手がける。著書に『お酒と楽しむ薬膳ごはん』（学陽書房）、『免疫力を上げる魔法のスープ』（PHP研究所）、『季節の不調が内側からととのうかんたん薬膳』（有隣堂）がある。



【効能】

冷え、咳、熱、体力アップ、ストレス——
症状に合うメニューがひと目でわかる



鮭のトマトスープ
お腹をあたためて精神を整かす鮭が、免疫も刺激するスープ。

材料 2人分
生鮭……2切れ
玉ねぎ……………1個
キャベツ……………1個
にんじん……………1根
トマト……………2個
オーブンチキン……………1枚
セロリ……………適量
セロリの葉……………少々

作り方
1 生鮭は3種に切る。
2 玉ねぎ、キャベツ、パプリカは10角に切る。
3 鮭にオーブンチキンをのせて、10角の野菜をのせる。
4 トマトをのせる。セロリの葉を乗せる。
5 ホーローで火を弱めて蓋をして蒸す。セロリと一緒に蒸す。

● ● オールカラーオンブルで見やすいレイアウト