

# 第一章 漢方と薬膳を知る

- 8 「中医学」を知る、「漢方」を知る
- 10 古代中国の自然観 「陰と陽」を知る
- 12 自然を構成する5つの元素 「五行説」の考え方
- 16 個々の体質を知るものさし 「証」
- 18 証を導き出すための診断法 「八綱弁証」
- 20 不調の原因を探る 「気血水弁証」
- 22 気血水別 各タイプの紹介
  - 気虚
  - 気滞
  - 血虚
  - 瘀血
  - 津液不足
  - 水滞
- 28 気血水でわかる体質セルフチェック
- 30 【コラム】漢方では舌を診る!?

# 第二章 漢方入門

- 34 漢方は漢方薬だけじゃない
- 36 漢方の歴史と現在
- 40 漢方の使い方Q&A
- 42 五十音順 主要な生薬とその効能
- 56 タイプ別 こんな人には、こんな漢方薬を  
気血水によるタイプ
  - 風邪の症状別
  - 風邪の経過別
  - 胃のトラブル
  - 腸のトラブル
  - 泌尿器のトラブル
  - 頭痛
  - 女性の体調のトラブル
  - 神経症
- 66 五十音順 一般的に処方される39種類の漢方薬
- 72 ドラッグストアで買える漢方薬



カラダのために知っておきたい

# 漢方と薬膳の基礎知識

監修 松田久司 (京都薬科大学 生薬学分野教授)

## 第三章 薬膳入門

- 74 薬膳ってなに？
- 76 薬膳の歴史
- 78 食材を知る「五性」
- 80 味を知る「五味」
- 82 五味と五臓六腑の組み合わせ「帰経」
- 86 五性別 よく食べる食材の特性
- 106 お悩み解消！かんたん薬膳レシピ
- 115 【コラム】健康ってなんだろう？「未病」について
- 118 【ルポマンガ】漢方相談に行ってみた！
- 122 都道府県別 漢方薬局リスト

