

「今月の薬膳」新テーマ「アンチエイジングの養生」

「今月の薬膳」は3年間「二十四節気」の季節の特徴と身体の特徴から薬膳を考えて参りました。今年度より新しいテーマ「アンチエイジングの養生」を企画致します。

誰でも歳をとり、加齢とともに各臓器・器官にさまざまな機能の低下をもたらします。もちろん個人差もありますが、若い頃に比べたら、腰の痛み、肌の乾燥、目の疲れなどいろいろな「よくある症状」に心あたりはありませんか？日本国際薬膳師会は「アンチエイジングの養生」として、6つのテーマを決め、中医学の理論に基づいて薬膳を考えます。

- ① 足・腰を丈夫にする薬膳（骨）
- ② 肌・白髪の予防薬膳
- ③ 聴力・目によい薬膳
- ④ 頻尿改善の薬膳
- ⑤ 脳によい薬膳（補腎陰陽）
- ⑥ その他の予防薬膳

「今月の薬膳」では、「アンチエイジングの養生」の6つのテーマから毎月1つを選び、中医学の理論に基づいて会員の皆様と一緒にレシピを作成して参ります。毎月ご紹介していきますので、お役に立てて頂ければ幸いです。

また、薬膳レシピの投稿は、いつでもお待ちしております。どのテーマからでも結構です。投稿内容は認定部がアドバイスをを行い、今年度より辰巳 洋会長も担当しますので、新しい発見や更なる知識の向上につながると思います。是非チャレンジをしてみましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

追記：

7月までは二十四節気の薬膳で投稿受けをしましたので、アンチエイジングの養生薬膳の掲載は8月以降を予定しております。

