藥膳琉花

中医学とは・・・・

中医学とは・・中国伝統医学の略語
中医学は中国古代哲学をベースに発展した医学
中医学理論の中　をなすものは、中国哲学である唯物論と陰陽五行学説学説

＊【漢方】日本の医学は中医学を基に発展した

鎖国が解け、西洋文化が入ってきた際、西洋医学を蘭方と呼び、それまでの医学を漢方と命名した。

中医学の根幹・・・

弁証論治（弁証施膳）

天人合一

整体観念

未病先防

三因制宜

【女性の身体】・・・肝と腎の関係

「肝」とは、血を蓄え血流を調節する働きと自立神経の働きを管理する臓器

。

【おすすめの食材】

黒豆・木耳・人参・パセリ・ほうれん草桑の実・ブドウ・あさり・いか・イワシ・牡蠣・かつお・鯖・牛肉・豚肉・豚足・豚レバー・鶏卵・バター・ラード

オレガノ・キャベツ・しそ・玉ねぎ・にら・バジル・ピーマン・三つ葉・みょうが・らっきょう・レモンバーム・オレンジ・グレープフルーツ・シクァーサー・ゆず

【腎】とは、生殖器・成長・発育を管理する臓器

【おすすめの食材】

黒米・小麦・さつまいも・山芋・黒豆・枝豆・カリフラワー･ブロッコリー・桑の実・

ブルーベリー・くるみ・黒ごま・松の実･うなぎ・サザエ・さより・ししゃも・すっぽ

ん・ホタテ・ムール貝・鶏肉・豚肉・豚の髄・バター

【漢方と食事】

風邪薬：麻黄湯・桂枝湯（風寒感冒）　　桑菊飲・

補充薬：補中益湯・十全大補湯・帰脾湯

六味地黄丸・杞菊地黄丸

八味地黄丸

六君子湯　　竜胆寫肝湯

御膳本草について

琉球王府侍医頭の渡嘉敷親雲上通寛が琉球王・尚灝の命を受け、北京で医学・薬学・鍼灸などを学び今から186 年前の 1832 年に帰国後、著した書物。

当時の食べ物約 300 種の効能や食い合わせの禁忌、調理用などが書かれている。

渡嘉敷親雲上が学んだ幅広い医学知識に基づいた琉球の食医学書。