

現代に生きる民間食事療法の研究

第2報 - 薏苡仁と銀耳の薬膳料理への活用法 -

加田 静子, 鈴木 康恵, 山本 美穂, 五十嵐 福代

A Study of Froditional Therapy Part2
An Application of Coix Seed (coisis semem) and
Tremella (white jew's-ear) to Chinese Traditional Phormatic Dish

Shizuko Kada, Yasue Suzuki, Miho Yamamoto, Fukuyo Igarashi

【1】はじめに

食事の薬用効果への期待は極めて高い。特に薬膳料理はそのイメージとして「からだと心に優しい」との言葉が出てくる。このことは速効性ではないが、ゆっくりといつの間にか体調を整える（自然治癒力の回復）の意味も含んでいる。すなわち、東洋医学では[医食同源] = [医学の基本は食]の意志がここにある。現代食事療法の多くもこの内容を同時に持っているので、これに適切な生薬を繋ぐことで家庭薬膳ができるはずである。

第1報では、枸杞子の薬膳料理への活用法について検討を試み、その結果を本学紀要第29号に報告した¹⁾。そこにも示したが、生薬の薬効 = 効果については現代栄養学では理解がされない点が多い。例えば、人の体質に合わない生薬の使用法や食材と生薬の組み合わせが不適正な薬膳料理などである。

今回は、各種の薬膳料理を現代栄養学の視点で観察し、功罪を明確にしたいと考える。その意味では、既刊の成書（追立久夫の薬膳と健康料理 1・2・3・4・5）は、料理に用いた生薬の種類・分量および薬効 = 効果等が明瞭に示していることから、本研究の対象資料とした²⁾。なお、生薬には、上薬（上品：日常的に服用しても人体に影響を及ぼさない薬剤）区分に属する薏苡仁と銀耳を対象に検討したので報告するものである。

【2】資料と方法

今回は、第1報の枸杞子を用いた薬膳料理への活用法と同様に、追立久夫著「薬膳と健康料理」5冊²⁾と、その他の1冊³⁾を用いた。なお対象資料に掲載されている料理の中から薏苡仁使用料理25品と銀耳使用料理32品を中心に検討した（以下資料とする）。さらに、現在開業中の

薬膳料理専門店の6店舗より、薏苡仁使用料理13品と銀耳使用料理20品を収集し(専門店資料)、その内容についても検討を加えた。

本報では、以下の5項目について焦点をあてて検討した。

1. 植物学的考察とその薬効^{4),5),6)}
2. 現代料理系列別薏苡仁と銀耳の使用量と使用材料の状況
3. 現代料理系列別の五味五性区分に現れた生薬の薬性と食品の薬性
4. 各料理系列別および現代の疾患区分別からみた症状の状況
5. 現代料理系列別の栄養価についての検討

【3】結果と考察

1. 植物学的考察とその薬効

生薬の薬膳への使用には、治療系列と養生系列に分かれる。古来、養生系列に使用される生薬を「上品のもの」とし、治療あるいは劇薬の治療に使用する生薬は「下品のもの」として区分している。ちなみに「中品のもの」とは薬効の出始めた時期には使用を中止する性質の生薬である。これらに対し「上品のもの」とは、使用し続けて効果を奏する穏やかな性質の生薬をいう。つまり、生薬の分類上から「上品のもの」とは病気にかかりにくい体質の改善に最適な薬効があるものと考えられる。なお、本研究の対象とした2種の生薬は、「上品のもの」に相当するものである。

【薏苡仁】(写真1)

(1) 薬草の名称と異名

名称：ヨクイニン, Coix Semen
 異名：ヨク洗米、回回米、草珠児、
 菩提子、ヨク米。

(2) 分類

イネ科のハトムギの種皮を除いた、成熟種子を乾燥したもの。

(3) 分布地

中国、東南アジア各地。国内でも生産されているが、産出量は少ない。

(4) 性味と成分

薬性：涼、薬味：甘・淡。成分：デンプン約50%、タンパク質15~20%(アミノ酸はグルタミン酸、チロシンなど)、油脂6~8%(パルミチン酸など)、ビタミンB₁、カリウム、鉄分。

(5) 薬効

利尿作用、関節炎、リウマチ、むくみとり、下痢止めなど



写真1 自生の薏苡仁
 伊澤一男著「薬草カラー大辞典」P138
 (1998) 主婦の友社

(6) 使用方法

半日から一日水に浸けて戻し、さらに蒸してから使用する。料理によっては乾燥のまま炒めたり、煮込んだりする。

【銀耳】(写真2)

(1) 葉草の名称と異名

名称：ギンジ(白キクラゲ) Tremella

異名：白木耳、白耳子

(2) 分類

担子菌の白キクラゲ科の子実体。

(3) 分布地

中国を産地とするが、栽培は台湾が有名。日本ではほとんど栽培されていない。

菌床栽培で、広葉樹枯れ木に発生する。菌糸の生育至適温度は25 で、きのこの発生温度は20~28。高湿度(88~95%)でよく発生する。生育したものは、白いゼラチン質の八重咲き花弁状が特徴。市販品は原木栽培で乾燥品が多い。



写真2 自生の銀耳
(株)杉山晴子薬膳研究所
(保存資料提供)

(4) 性味と成分

薬性：平、薬味：甘・淡。成分：タンパク質、糖質、カルシウム、鉄分、カリウム、ビタミンD、B₁、B₂、食物繊維。ただし、鉄分は黒キクラゲの1/10。

(5) 薬効

滋養強壮、美肌効果、便秘解消、整腸作用、血液の浄化作用(動脈硬化、高血圧、貧血、婦人科系疾患など)。

(6) 使用方法

ごみやほこりを取り除き、ひたひたになる程度の水、または、ぬるま湯で10~30分浸けて戻す。

味に癖がなく、口触りのコリコリ感が特徴で、料理には酢の物料理、煮もの料理、スープ料理に用いられる。近年では、薬用酒やデザートにも多く用いられている。

2. 現代料理系別薏苡仁と銀耳の使用量と使用材料の状況

薏苡仁と銀耳を用いた薬膳料理に登場した使用量を観察してみると(図1-1・2)のようであり、薏苡仁では3~60gに分布し、20g程度の使用量が1/4の料理例にみられた。専門店からの資料では10g以下の使用量の分布が多く、料理例の60%がこの使用量であった。本資料では38%程度であった。銀耳を用いた料理での使用量は、専門店では6gの使用量が40%あり、本資料では5g以下の使用量が90%を占めていた。つまり、専門店では使用量のバラツキが目立

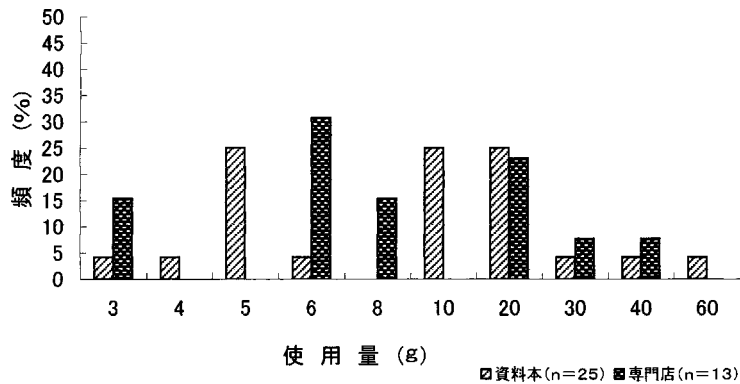


図1 - 1 薏苡仁の使用量分布

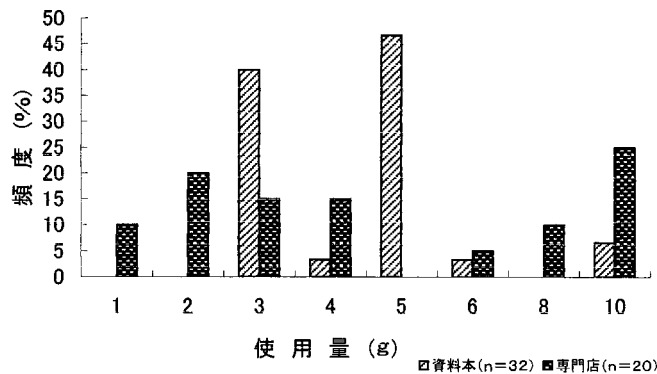


図1 - 2 銀耳の使用量分布

つが、それは商品価値のある料理を提供しなければならないための見栄えや飾り程度に用いるなど、使用目的の違いが生薬の使用量に現れているものと推測する。なお、このことについては、項目5、現代料理系列別の栄養価についての検討にも記述している。

次に、薏苡仁と銀耳を用いた料理に対し、別の生薬がどの程度使用されているかを、料理系列別に観察してみたが、使用傾向は本資料・専門店ともに類似していた(表1-1・2)。

3. 現代料理系列別の五味五性区分に現れた生薬の薬性と食品の薬性

漢方では天然に存在する全てのものは、陰陽五行および五味五性の性格に分類でき、表2のごとき、この配列を生活に活かして今日まで伝えられている。さらに、虚・実の体質の変化と、季節や時刻などを見極めることが原則になっている。薬性表の図2-1・2に示すとおり、五味・五臓・五腑に適合させ、つまり酸=肝、苦=心、甘=脾(消化管)、辛=肺、鹹=腎を養うと示され、図中の実線矢印は矢印方向の作用を補う(相克関係)性質があり、点線矢印は矢印方向を弱める(相乗関係)性質を示すとしている。

現代に生きる民間食事療法の研究

表1 - 1 薏苡仁・銀耳入り薬膳料理の使用材料状況

料理系列	薏苡仁		銀耳	
	同時使用生薬とその種類数	使用食品	同時使用生薬とその種類数	使用食品
麺汁もの	金針菜、当帰、 銀耳、枸杞子	単-8 2-3 3-1 鶏肉、豚肉、海老 イカ、カニ、椎茸 蛤、青梗菜、ネギ ビーマン、アスパラなど	当帰、蓮子、銀杏 薏苡仁、枸杞子 龍眼、陳皮、大棗 山薬、金針菜	単-1 2-3 3-6 牛肉、豚肉、イカ 鶏ハチ、青梗菜 椎茸、人参、白菜 ワカゲ、など
飯もの	杏仁、枸杞子、 紅花	単-1 3-2 鶏肉、カキ、椎茸 人参、法蓮草、粟 赤小豆、筍、ネギ 大豆、豆鼓、きび など	百合根、枸杞子、 龍眼、銀杏、山薬 菊花、桂皮、棗、 松の実	単-1 2-1 3-3 4-2 5-1 豚肉、砂肝、ウニ イカ、アワビ、 高菜、三つ葉、 蓮根、トマト、 フェリ、レズンなど
粥	当帰、銀杏、茯苓	2-1 3-1 鶏肉、黄にら、 椎茸	棗	単-1 2-1 中国パン、 きくらげ
煮もの	枸杞子、薬用人参 山薬、陳皮、銀杏 銀耳、蓮子、靈芝 山査子、桂皮	単-3 2-1 11-1 カニ、伊勢海老、 ウニ、豚スネ肉、 ブロッコリー、椎茸、 春雨、白菜など	蓮子、山薬、陳皮 薏苡仁、薬用人参 銀杏、靈芝、桂皮 枸杞子、山査子	2-1 11-1 卵、カニ、海老、 春雨、かぶ、
蒸しもの				単-1 海老、卵白、白菜
焼きもの	山薬	単-1 2-1 鶏肉、豚肉、牛肉 卵、海老、貝柱、 玉ねぎ、マッシュルーム		
炒めもの			枸杞子	単-1 2-2 卵、海老、バター グリルピース、アスパラ ねぎ、クルミ
デザート	枸杞子	2-1 糸寒天、ゼラチン エバミルク、 フレッシュ	杏仁、枸杞子、 蓮子	単-2 2-3 糸寒天、ゼラチン エバミルク、卵白 フレッシュ、 オレンジ、キウイ
酒				単-1 グラニュー糖、 ホワイトリカー

表1-2 葱苡仁・銀耳入り薬膳料理の使用材料状況(専門店資料)

料理系列	葱 苡 仁		銀 耳	
	同時使用生薬とその種類数	使用食品	同時使用生薬とその種類数	使用食品
麺汁もの	枸杞子、百合根 山薬、玉竹、蓮子 龍眼肉、銀耳	単-2 8-1 トマト、ニンク、 鶏肉、椎茸、筍	枸杞子、棗、山薬 金針菜、百合根、 玉竹、蓮子、 葱苡仁、龍眼肉	単-3 4-3 8-1 白玉粉、ホタテ、蟹 冬瓜、えび、豚肉、 イカ、くわい、筍 ワカ茸、鶏肉
飯もの	枸杞子、紅花	3-2 鶏肉、椎茸、筍 ねぎ、		
粥	枸杞子、茯苓	単-1 2-2 みつば、鮭、鶏肉 椎茸		
煮もの		単-1 えび、生姜、ねぎ ニンク、	枸杞子、金針菜、 百合根、麦門冬	単-3 3-2 春雨、人参、キャベツ ねぎ、すずき、椎茸 豆腐、豚肉、アスパラ ニンク、チンゲン菜、芋
蒸しもの	蓮子	単-1 2-1 牛肉、ねぎ、米粉 しめじ、法蓮草、 椎茸、あひる、 豚肉		単-3 ビーマン、ニンク、蟹 鴨肉、南瓜、玉ねぎ アスパラ、白玉粉
焼きもの	山薬	2-1 ひき肉、玉ねぎ、 卵、牛乳		
炒めもの			棗	2-1 椎茸、しめじ、 えのき茸、ねぎ、 芹菜
デザート		単-1 ゼラチン、牛乳、 レイシ		単-2 寒天、牛乳、キウイ フルーツ
その他			枸杞子、スギナ	2-1 3-1 きゅうり、いか、 えび、蒟蒻、わかめ グレープフルーツ、豆腐、 山芋

表2 人体と自然界の五行配当

五果	五畜	五穀	五方	五季	五志	五惡	五声	五氣	五液	五主	五根	五竅	五腑	五臟	五色	五禁	五味	五行	
李	鷄	胡麻	東	春	怒	風	呼	語	淚	筋爪	眼	目	胆	肝	臊	青	辛	酸	木
杏	羊	小麦	南	夏	笑	熱	言	噫	汗	血脈	舌	耳	小腸	心	焦	赤	鹹	苦	火
棗	牛	米	中央	土用	思	湿	歌	吞	涎	肉唇	唇	口	胃	脾	香	黃	酸	甘	土
桃	馬	黍	西	秋	慮	寒	哭	欬	涕	皮毛	鼻	鼻	大腸	肺	腥	白	苦	辛	金
栗	豚	大豆	北	冬	恐	燥	呻	欠嚏	唾	骨髮	耳	二陰	膀胱	腎	腐	黑	甘	鹹	水

注：表は漢方医学最古典である「黄帝内経素問」に記されている中国医学の基礎表である。



注：図は追立久夫、追立久夫の薬膳と健康料理 魚介・海藻 京都書院、P87(1991)より引用

図2-1 漢薬の薬性表上の使用生薬の出現状況



注：図は追立久夫、追立久夫の薬膳と健康料理 魚介・海藻 京都書院、P88(1991)より引用

図2-2 食性薬性表上に示す使用食品の出現状況

薏苡仁を用いた料理の「生薬の薬性」をみると、甘平（穏やかな性質）を示す枸杞子・蓮子・銀耳・茯苓、甘微寒（力は弱いがやや体を冷やす性質）を示す山薬、甘微温（からだをやや暖める性質）を示す竜眼、が共通にみられ、さらに、甘温の性質を持つ当帰・棗・天麻・金針菜については、資料のみに利用されていた。「食性薬性」では、いずれの料理にも同時使用の食品には甘平のものを多く使用し、鹹・酸の性質を持つ食品は少ない使用量であった。

次に、銀耳を用いた料理について同様に観察すると、「生薬の薬性」は甘平を示す蓮子・棗・金針菜であり、甘微寒を示す山薬・薏苡仁、甘微温を示すものでは松の実・当帰・杏仁、辛温

表3 - 2 銀耳の料理系別および疾患区分別からみた症状

料理系別	疾患	肺	目	胃腸	心臓	肝	膠原	腎	神経	全身
麺汁もの		呼吸器系 気管支炎 肺炎 咳、たん ぜん息 乾咳 血たん	視力減退	消化不良 胃腸虚弱 口渇 食中毒 急性腸炎 下痢 便秘	浮腫		リウマチ		ストレス 神経痛 イライラ	食欲不振 虚弱体質 冷え症 肩こり 無力感 のどの痛み 生理不順
飯もの		気管支炎 ぜん息	視力減退 かすみ目	胃腸虚弱 消化不良 胃酸過多 腹痛 下痢 便秘	めまい 動脈硬化 高血圧	肝胆機能 不全			ストレス 不眠 神経症	食欲不振 虚弱体質 風邪、頭痛 疲労、熱症 冷え性 耳鳴り
粥		ぜん息 血たん		口渇 便秘	息切れ				イライラ	食欲不振 不定出血 月経過多
煮もの		咳	視力減退	便秘	めまい	貧血	リウマチ			虚弱体質 腰痛、頭痛 のどの痛み 生理不順
炒めもの		気管支炎 ぜん息 咳	視力減退 かすみ目	痔 血便						虚弱体質 食欲不振 子宮内出血 月経過多
焼きもの										
デザート		気管支炎 ぜん息 咳、たん		胃腸虚弱 口渇 便秘					イライラ	冷え症 鎮痛 生理不順
その他		咳 血たん		便秘						食欲不振 体力低下

別との関連を、観察するために作表したものが表3 - 1・2である。

薏苡仁を用いた料理の飯もの料理・汁もの料理では、肺・目・胃腸・心臓・肝臓・神経安定・体力回復、食欲増進、母乳増量、子宮不正出血、肌荒れなどの効果も期待できることを示している。また急性期に浮腫を伴いがちな腎疾患、浮腫症状のある心臓病、膠原性疾患、神経痛などへの効果がある。さらに、利尿、いぼ取り、リュウマチなどへの薬効については、古くから知られている。

以上のことから、薏苡仁は腎疾患や神経痛疾患などに悩まされる高齢者向けの日常食に対し、薬膳料理への導入が有効と考える。

銀耳を用いた料理の薬効には、食欲不振・虚弱体質・冷え症・疲労・生理不順・虚弱体質などへの食養生に適することが示されている。さらには、肺系の気管支・喘息・痰のからみ症状、便秘解消にも有効である。また、視力減退・めまい・息切れ・不眠症などの改善にも役立つ料理であることも示している。以上のことから、銀耳の薬膳料理への利用には、近年多い傾向を示している不定愁訴の健康改善、または、病気の予防や治療対策に適した生薬と言える。

5. 現代料理系列別の栄養価についての検討

表4に示した現代料理系列別の麺もの料理、汁もの料理の栄養価を1人分に置き換えて計算し、観察してみると、薏苡仁を用いた料理のエネルギー量は、およそ80~910kcalの広範囲に分布し、タンパク質量も5~50gに分布している。一方、銀耳を用いた料理では薏苡仁ほどの分布には巾はないが、エネルギー量は約180~750kcal、タンパク質量では2~40gの範囲を示した。このことは、保健的栄養量の一食あたり20~25g程度の目標量(標準体重1kg当たり約1g/1日)としてはともに多く、一品の栄養量としてはエネルギー量・タンパク質量ともに過剰摂取になりやすい傾向の料理であることが確認できた。さらに、飯もの料理、粥類、煮もの料理、焼きもの料理、デザート類も同様の結果であった。

【まとめ】

1. 生薬の薏苡仁も銀耳も短期間使用で効果の出る生薬ではなく、漢方では「上品のもの」として保健予防的な利用に適正な生薬である。薏苡仁は、一品20g程度を、銀耳は、一品3~5g程度の使用が望まれる。
2. 料理への使用量分布は薏苡仁では3~60g、銀耳では3~10gに分布していた。また料理系列では、薏苡仁を用いた料理には、蒸しもの料理・炒めもの料理・薬用酒類への利用はなかった。同様に銀耳を用いた料理では、焼きもの料理のみ利用されていなかった。
3. 料理の薬性効果としては、薏苡仁を用いた料理では、食欲減退や体力増強を目標にしながら、全身に影響を与えて、リウマチや神経痛なども回復させていく性質のものであり、銀耳を用いた料理では虚の体質を持ち、冷え症の回復をはかりながら肺系疾患(気管支炎、肺炎)、および胃腸系疾患を整え、イライラの回復を進める効果がある。
4. 同時使用の生薬は薏苡仁、銀耳ともに、甘平の温・寒・微温・微寒、および辛温の食品を配置しながら利用され、苦の薬性を持つ食品は、食材のあく抜き手法を行ってから使用していた。
5. 栄養価(特に、エネルギー量とタンパク質量)は、一品としては多すぎるものがみられ、日常的に使用する場合は、栄養価を修正する必要がある。特に油や主食量の使用には注意を要する。すなわち、一食あたり所要量目標値 600 ± 100 kcal(主食量は1/2程度)、タンパク質 20 ± 3 g(主食から1/3程度が供給される)を目安にすることが大切と考える。

現代に生きる民間食事療法の研究

表4 料理系列別の栄養価一覧

蕨苳仁入りメニュー(25種)				銀耳入りメニュー(32種)			
麺もの				麺もの			
小豆入り焼きそば	904 kcal	P:50.0g	F:17.2g	シソの実入り焼きそば	749 kcal	P:25.1g	F:18.1g
小豆入り焼きそば	701 kcal	P:21.8g	F:17.3g	当帰と海老入り汁そば	636 kcal	P:39.8g	F: 8.7g
蕨苳仁入り焼きそば	651 kcal	P:22.0g	F:14.8g	枸杞子入り汁そば	620 kcal	P:35.5g	F: 9.1g
蕨苳仁入り汁そば	635 kcal	P:37.4g	F: 9.4g	蓮子入り焼きそば	604 kcal	P:35.2g	F:16.4g
鶏と金針菜入り汁そば	618 kcal	P:26.0g	F:11.2g	蓮子入り牛肉汁そば	591 kcal	P:26.0g	F: 8.9g
当帰と海老入り汁そば	584 kcal	P:27.9g	F: 7.7g	枸杞子入り焼きそば	560 kcal	P:23.5g	F:19.5g
当帰と青菜入り焼きそば	568 kcal	P:30.4g	F:18.9g	銀耳入り焼きそば	545 kcal	P:29.3g	F:14.8g
				あさり入り焼きそば	474 kcal	P:14.7g	F:14.4g
汁もの				汁もの			
蕨苳仁と昆布のスープ	339 kcal	P:22.7g	F:20.7g	棗と銀耳の甘味スープ	183 kcal	P: 2.8g	F: 0.6g
蕨苳仁と鶏スープ	245 kcal	P:16.4g	F:12.8g	銀耳と枸杞子の味噌スープ	174 kcal	P:18.1g	F:10.0g
蕨苳仁と蛤スープ	207 kcal	P:18.5g	F: 9.6g	飯もの			
蕨苳仁と昆布の卵スープ	207 kcal	P:10.8g	F: 9.2g	五目煮かけご飯	764 kcal	P:49.3g	F:12.3g
鶏と蕨苳仁のスープ	79 kcal	P: 5.6g	F: 2.2g	トマトと山芋かけご飯	654 kcal	P:28.0g	F: 6.5g
飯もの				シソ葉入りかけご飯	598 kcal	P:20.2g	F: 8.3g
生カキのかけご飯	712 kcal	P:28.1g	F:11.3g	干し海老と銀耳ご飯	569 kcal	P:15.9g	F: 5.7g
紅花ご飯	678 kcal	P:19.5g	F:16.0g	あわびかけご飯	565 kcal	P:22.4g	F: 4.5g
五穀飯	487 kcal	P:13.9g	F: 3.8g	銀杏のかけご飯	557 kcal	P:13.3g	F: 6.1g
粥				ウニと銀耳ご飯	540 kcal	P:11.7g	F: 6.4g
蕨苳仁と当帰のお粥	640 kcal	P:18.2g	F:11.1g	もち米の蕨苳仁粥	434 kcal	P: 6.4g	F: 2.9g
蕨苳仁茯苓粥	298 kcal	P:13.8g	F: 6.2g	粥			
煮もの				銀耳と棗粥	414 kcal	P:11.1g	F: 2.5g
蕨苳仁と卵捲ナスかけ	906 kcal	P:35.7g	F:68.3g	キクラゲ粥	344 kcal	P:12.4g	F: 2.1g
豚肉の蕨苳仁煮	405 kcal	P:37.4g	F:14.1g	煮もの			
伊勢海老のクリーム煮	345 kcal	P:26.1g	F:19.4g	銀耳と車海老の蒸し物	361 kcal	P:53.4g	F:11.3g
栗膳鍋物	258 kcal	P: 8.3g	F:10.4g	栗膳鍋物	258 kcal	P: 8.5g	F:10.4g
ブロッコリーの蕨苳仁あじかけ	252 kcal	P:18.3g	F: 6.8g	菊花かぶと銀耳の田楽	66 kcal	P: 3.0g	F: 2.1g
焼きもの				炒めもの			
蕨苳仁入りハンバーグ	518 kcal	P:23.9g	F:32.9g	枸杞子入り卵炒め	500 kcal	P:12.8g	F:47.8g
山芋と海老の焼き物	513 kcal	P:46.8g	F:25.3g	銀耳とグリーンアスパラ炒め	376 kcal	P: 7.9g	F:36.6g
デザート				銀耳と海老炒め	194 kcal	P: 3.8g	F:17.4g
蕨苳仁入りゼリー	73 kcal	P: 1.0g	F: 0.4g	デザート			
				銀耳のシロップ煮	230 kcal	P:10.8g	F: 0.5g
				銀耳入り牛乳かん	146 kcal	P: 4.6g	F: 4.2g
				フルーツゼリー	113 kcal	P: 1.4g	F: 2.2g
金銀耳酒 材料と分量				銀耳入りゼリー	52 kcal	P: 0.9g	F: 1.1g
銀耳 50g, グラニュー糖 80g, ホイトリカー 900ml				枸杞子と銀耳ゼリー	52 kcal	P: 0.7g	F: 1.1g

*各料理のエネルギー(kcal)、タンパク質(P)および脂質(F)は1人分を示す。

本稿の要旨は、平成12年度日本調理科学会 東海・北陸、近畿支部の合同総会（7月1日）において口頭発表した。

注

- 1) 加田静子、山本美穂、鈴木康恵、五十嵐福代；現代に生きる民間食事療法の研究、第1報 枸杞子の薬膳料理への活用方法について，愛知江南短期大学紀要，第29号，P 11～23（2000）
- 2) 追立久夫著；追立久夫の薬膳と健康料理 ～ ，京都書院（1990～1991）
- 3) 難波恒雄他監修；漢方実用大事典、学習研究社（1990）
- 4) 難波恒雄監訳；中国薬膳大事典，エム・イー・ケイ，P 88，89，242（1997）
- 5) 難波恒雄著；和漢薬百科図鑑 []，(株)保育社，P 306～309（1993）
- 6) 香川綾監修；四訂食品成分表，女子栄養大学出版部，P（1999）

参考文献

- 1) からだと心にやさしい東洋医学の本；私立学校教職員共済組合（1995）
- 2) 張恩勤；中国薬膳，上海中医学院出版社（1993）
- 3) 週刊朝日増刊号；漢方，朝日新聞社（1999）
- 4) NHK きょうの健康；特集漢方治療漢方を使いたいあなたへ，日本放送出版協会（2000）
- 5) 田中孝治；薬になる植物百科，主婦と生活社（1994）
- 6) JACT；日本代替・相補・伝統医療連合会議誌，第3回、第4回（1999，2000）
- 7) 木下繁太郎；くらしに生かす漢方の本，三笠書店（1984）
- 8) 五十嵐桂葉監修；介護に役立つ食と栄養100講話集，中央法規出版（1997）
- 9) 山崎郁子；中医栄養学，第一出版（1997）

引用文献：追立久夫，追立久夫の薬膳と健康料理，魚介・海草，京都書院，P 87（1991）

引用文献：追立久夫，追立久夫の薬膳と健康料理，魚介・海草，京都書院，P 88（1991）

引用文献：追立久夫，追立久夫の薬膳と健康料理，ご飯・粥，京都書院，P 91（1990）