

<毎日のちょうどいい薬膳生活>

Kampoful Life で薬膳レシピコーナーを公開

第1弾は麻木久仁子さん監修の『くらしを豊かに！薬膳レシピ』

～麻木さんのサイン入りレシピ本が当たるプレゼント企画も実施！～

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、暮らしの中ですぐに実践できる身近な漢方の知恵や情報を提供する情報サイト「Kampoful Life (カンポフルライフ)」で、新たに薬膳レシピコーナーを2023年12月27日(水)に公開しました。

➤ 「Kampoful Life」薬膳レシピコーナー

<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/yakuzen-recipe/>



クラシエ薬品の公式情報サイト「Kampoful Life (カンポフルライフ)」は、漢方に興味がある方はもちろん、そうでない方にも楽しんでいただけるよう「カラダ」「ココロ」「キレイ」「食べる」「楽しむ」の5つのテーマに基づいて、日々の生活に役立つヒントや季節にあわせて今すぐ実践できることなど、もっと漢方を身近に感じていただけるような情報をタイムリーに発信するサイトとして2016年から公開しています。

「薬膳って難しそう……」という声をよく聞きますが、そんなことはありません。「薬膳」とは、その季節や体質に合わせて取り入れる食事方法のことで、スーパーで買える食材でも実践でき、調理方法も毎日の献立と変わりません。

今回新たに追加された「薬膳レシピコーナー」では、第一弾として麻木久仁子さん考案の薬膳レシピ4種を公開します。乾燥する冬の一晩に作りたい滋養たっぷりの温かな「牡蠣とキムチの豆乳スープ」や、炊飯器で手軽に作れる「海老とくるみのターメリックライス」など、カラダが喜ぶおいしいカンタンレシピが満載です。

また、ここでしか読めない麻木久仁子さんの薬膳への想いやレシピごとのおすすめポイントなど、気になる情報も掲載。今後も数々の料理家さんをお招きして、とっておきの薬膳レシピを公開していく予定です。

季節や体質・体調に合わせて食材を選べる「薬膳食材図鑑」も同時公開中です。現在 100 の食材を掲載中、今後も随時食卓に上がる食材を追加していく予定です。

➤ 「Kampoful Life」薬膳食材図鑑

<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/yakuzen/>

■麻木久仁子さんのご紹介



レシピ監修者：麻木久仁子さん

2010年に脳梗塞、2012年に初期の乳がんが見つかったことから、検診の大切さや自身の体験を、講演会や情報番組などで伝えている。そんな経験から食事を見直し、中でも『薬膳』に興味を持つ。その後、国際薬膳師、国際中医師の資格を取得。2020年には温活指導士の資格、2021年には登録販売者の資格も取得。タレント業の傍ら、食を通して『体を温め、免疫力を高める』という考えや食事などを多方面で提案している。

(以下、サイトより抜粋)

50歳を目前にして、脳梗塞と初期の乳がんを立て続けに経験した麻木久仁子さん。それからは健康管理を真剣に考えるようになったそうです。まずはきちんとした食事を摂ろうと薬膳の学校に通い、東洋医学の勉強を始めました。それまでは『古臭そう』と敬遠していた東洋医学でしたが、座学の授業を受けてみると、もともと論理的なことが好きのためにすっかりハマってしまったそうです。

■サイン入りレシピ本を抽選で5名様にプレゼント！

麻木久仁子さんのサイン入り本「からだ整う温活薬膳ごはん」を抽選で5名様にプレゼントします。プレゼントの応募はKampoful Life（カンポフルライフ）の会員向けマイページ内のアンケートコーナーから、簡単なアンケートへの回答で完了します。

応募期間：2024年1月5日（金）9:30～2024年3月1日（金）9:29

■クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。