

薬膳Dining&Bar



銀座しんのう

◆◆◆◆◆ GINZA SHINNOU ◆◆◆◆◆

[しんのう]とは、古代より中国で医薬と農業を司る神とされている「神農」から
和食・フレンチ・イタリアン・中華・エスニック等…各国の料理に『薬膳』のエッセンスを取り入れた
当店だけの『創作薬膳料理』をお楽しみ下さい。

DRINK

SOFT DRINK

スパークリングウォーター	¥550
コカ・コーラ	¥550
トニックウォーター	¥550
ジンジャーエール (甘・辛)	¥550

BEER

GLASS	ハートランド キリンアロマホップ	¥880
	銀河高原ビール 白ビール 無濾過 酵母入り	¥990
	ジャズベリー SPRING VARRY BREWERU 代官山 ラズベリー果汁 ギャラクシーホップ	¥990
BOTTLE	Corona Extra コロナ	¥900
	Heineken ハイネケン	¥900
	BREWD OG PUNK IPA ブリュードッグ パンク IPA	¥900
	GUINNESS ギネス	¥900

COCKTAIL

ハイボール ソーダ/ジンジャー/コーク/トニック など	¥800
サワー レモン/ライム など	¥800
焼酎【芋・麦・ジャスミン・米】 ロック/ソーダ/水割り/お湯割り/ウーロン/緑茶/ジャスミン など	¥800

WINE

マダム・デュ・モン・ブラン・ド・ブラン・ブリュット [フランス]	¥3,300
レモンやリンゴの爽やかな香りの中に感じるクリスピーなニュアンス。しっかり立ち上がる泡と共に、果実のうま味が弾けます。わずかに感じるグレープフルーツの実と皮の間の白い部分のほろ苦さが食欲もそそります。	
グラスパロッサ・ディ・カステヴェロト [イタリア]	¥3,580
イタリアの主要ワイン評価誌である信頼のガンベロ・ロッソ誌別冊でイタリア全土から赤白3本ずつしか選ばれない最高クラスの賞【最もお買い得なイタリアを代表するワイン】の称号を獲得したワインです。	
オリス・18 [イタリア]	¥4,900
ミックスフルーツと白い花の甘くエレガントな香り、フレッシュな果実味が素晴らしいバランスで溶け合っています。口に含むとほのかに感じるスパイシーな苦みが心地よく、飽きることはありません。	
チャバル・ボバル・オーガニック [スペイン]	¥3,900
ボバル種らしい充実した伸びやかな果実味、口当たりはなめらか。きめ細やかでシルクのタッチのタンニンと、穏やかな酸味が、口いっぱい広がります。甘さのあるチャーミングな味わいでバランスが良く、クリーンな余韻が印象的。	
ロッカ・ブルナ・ブリンディジゼルヴァ・17 [イタリア]	¥4,350
プラムジャムのようなアロマとシナモンを想わせる複雑な香り。樽熟によるバニラやトーストのような風味がとてつもなく優雅です。絶妙にブレンドされたサンジョヴェーゼが、スマイレの花を想わせる香りと快適な酸味をもたらし、とてもなめらかな口当たり。タンニンはソフトで滑らかな印象。	
ロッソ・ピチェーノ・ピッキオ [イタリア]	¥4,900
深いルビー色と凝縮したカシスやラズベリーの甘いしっとりした果実の香りが開けたてから全開。豊かなボディーと上品なタンニン、快適な酸味とほろ苦さを含んだスパイスやハーブの香りももたらす見事なハーモニー。	

DRINK

薬酒

- 1. 疲 【高麗人参・霊芝・甘草・大棗】
- 2. 血 【竜眼肉・鶏血藤・紅花・黒木耳】
- 3. 眠 【石決明・ゆり根・竜眼肉・薄荷】
- 4. 冷 【冬虫夏草・五加皮・桂枝・紅花】
- 5. 肥 【山査子・杜仲・羅漢果・黒木耳】
- 6. 眼 【決明子・菊花・枸杞子・石決明】
- 7. 肌 【紫根・ドクダミ・山梔子】
- 8. 愛 【赤蝮・海馬・マカ・五加皮】

- A. 陽虚 【冬虫夏草・海馬・杜仲】
- B. 陰虚 【高麗人参・枸杞子・ゆり根】
- C. 気虚 【高麗人参・甘草・大棗】
- D. 血虚 【竜眼肉・紅花・黒木耳】
- E. 陽盛 【羅漢果・菊花・山梔子】
- F. 痰湿 【胖大海・陳皮・はと麦】
- G. 気鬱 【霊芝・玫瑰花・陳皮】
- H. 血瘀 【鶏血藤・山査子・紅花】

〔飲み方〕

- ① 味わいそのままに
ストレート/ロック/ソーダ
- ② 炭酸で飲みやすく
コーラ/ジンジャーエール (甘/辛)
- ③ お茶割ですっきり
ウーロン/緑茶/ジャスミン

.....all ¥980

薬膳ドリンク (ノンアルコール ソーダ or 水 or お湯)

※ 焼酎 (キンミヤ) でもGOOD
(ソーダ or 水 or お湯)

- エナジー 【高麗人参・霊芝・冬虫夏草】 強壮、免疫力向上
- しんのう美人 【竜眼肉・玫瑰花・枸杞子・大棗・菊花・バタフライピー】 女性に嬉しいブレンド
- 発酵ナツメ
- 発酵レモン
- 発酵ジンジャー
- 本日の薬膳茶 2種類ご用意あります (内容はスタッフまで)
- J・W・Tea 【レッドクローバー、インディアンセージ、ハーバリーン】 強壮、消化促進、利尿

.....all ¥880



≡ 前 菜 ≡

- 本日の漬物 ¥550
- 切干大根のアラビアータ 気の巡り、消化促進 ¥770
- 2種のキクラゲのポテトサラダ 胃の働き、乾燥、喉、咳 ¥770
中国のもち米麴チュウニャン使用。
- 金針菜のナムル むくみ ¥880
金針菜とはワスレグサの蕾。食感がいいので、同じく食感のいい黒キクラゲと和えました。



金針菜のナムル

- キャロットラペ 真珠粉かけ 美肌、貧血、消化促進 ¥660
塗っても飲んでもお肌にいい真珠を粉末にしてトッピングしました。
- 岩手県産菜彩鶏の砂肝のコンフィ 陰・気の補い、排尿異常 ¥1100
クコの実、大棗と一緒に低温でコトコトじっくりと煮込みました。
- 岩手県産菜彩鶏胸肉のよだれ鶏 自家製ラー油で 食欲不振、便秘 ¥1,100
低温調理でしっとりと仕上げました。
- おまかせ前菜盛り合わせ 4種 1人前 ¥1,540
- おまかせ前菜盛り合わせ 5種 ¥2,750
色々な種類を少しずつ楽しみたい方に！



おまかせ前菜盛り合わせ 5種

- 生ハム ¥770
- ミックスナッツ ¥660
とりあえずお酒に合うおつまみが欲しい方に！

≡ サラダ ≡

生の高麗人参スプラウト入り
 しんのうサラダ 薬膳ドレッシングで.....HALF ¥1,650 | FULL ¥2,640
 陰陽五行に基づき青(ハーブ)・赤(枸杞子)・黄(マスタード)・白(豆乳シーザー)・黒(中華風黒ゴマ)のドレッシングです。

ヤムウンセン 陰の補い、血の補いHALF ¥1,210 | FULL ¥1,760



しんのうサラダ



高麗人参スプラウト

生の高麗人参スプラウト 1本 虚弱、血の巡り、疲労回復.....¥660
 希少!! 日本でも珍しい葉っぱまで食べられる国産の生の高麗人参。

≡ 温 菜 ≡

スパイシーポテトフライ 胃の働き、便秘¥770
 チリミックスで大人の味に!

塩麴漬け鶏肉のから揚げ 身体の温め、イライラ¥1,100

薬膳ソーセージ3種盛り 身体の温め、気の巡り¥1,870
 知り合いのシャリュキュートリエ (加工肉専門家) に特注している絶品ソーセージです。

岩手県産岩中豚のイタリアン角煮 身体の温め、血の補い¥1,320
 バルサミコ酢を使用、黒酢のような味わいを感じられます。

エビのアヒージョ (バケット付き) 身体の温め、不眠¥1,320

アッシュェパルマンティエ 胃の働き、目の疲れ¥1,210
 ジャガイモとひき肉とチーズのグラタン。クロの実のほどよい甘味がマッチします。



薬膳ソーセージ3種盛り



岩手県産岩中豚のイタリアン角煮

≡ 主 菜 ≡

岩手県産漢方牛のステーキ 気の補い、疲れ、虚弱 ¥3,630
 離乳から14種類の漢方草を毎日食べている健康牛を使った当店おすすめのステーキ。

岩手県産野菜彩鶏胸肉の薬膳スープ煮 気・血・水の巡り、身体の温め ・HALF ¥2,420 | FULL ¥3,850
 生の高麗人参スパラウト付き
 しんのう風サムゲタン。生菜、野菜、鶏ガラの特製スープを半日ほどじっくりとひいています。



岩手県産漢方牛のステーキ



岩手県産野菜彩鶏胸肉の薬膳スープ煮

タンドリーチキン 消化促進、体力向上 HALF ¥1,760 | FULL ¥2,970

牛ホホ肉の赤ワイン煮のルンダン ストレス、美肌 HALF ¥2,420 | FULL ¥3,850
 フレンチの定番！牛ホホ肉の赤ワイン煮込みをルンダンに仕立てました。

ラムチョップのグリエ 2本 ¥2,200
 肉料理の中でも体を温める効果は抜群です！

各種ペのリゾット 人数×¥770

盛岡じゃじゃ麺 ¥1,100
 岩手のソウルフード！薬膳は関係ありません！笑

ライス ¥1,100

≡ 甘 味 ≡

パン・デ・薬膳 胃腸の働き、気の巡り、リラックス ¥660
 フランスの伝統菓子パン・デ・ビスを薬膳風に！季節により内容が変わります。

桑の葉ティラミス 余分な熱を取り除く、コレステロールの吸収抑制 ¥770
 砂糖不使用、羅漢果で甘みをつけています。



パン・デ・薬膳



桑の葉ティラミス

≡ 食 事 ≡

しんのうカレー ¥1,650
薬膳キーマカレー。生薬・スパイスを約20種類使用したしんのうの万能薬。

チーズしんのうカレー 冷え、気・血の巡り、食欲促進 ¥1,980
キーマカレーを特性モルネーソース（ベシヤメルチーズソース）でまろやかに仕立てました。

ポキ丼 気・血の巡り、体の温め ¥1,650
マグロ×アボカド×ワサビ醤油味のハワイのソウルフード。キンモクセイがふわりと香ります。

タコライス ¥1,540
本場沖縄の味をしんのう風にアレンジ。紅花、陳皮使用。



大盛り ¥100
温玉のせ ¥100
ルー大盛り ¥100

≡≡ 体質チェック ≡≡

体質表であなたの体質をチェックいたします

↓
8パターンの体質に合わせた薬酒を提供
(ぐい呑みサイズ)

(アルコールが苦手な方はアルコールなしもごさいます)

..... ¥1,100

春

立春(2月3日)～立夏(5月5日)まで……………各 ¥890

陽気が次第に強くなる時期で冬に固まったものを伸びやかにしていく期間です。心身ともに締め付けずリラックスできる格好と食事をしましょう。

主な食材

【中医学】

肝・脾・血を補う：レバー・ブリ・枸杞子・プルーン・人参・キャベツ・赤ワイン

【西洋】

タンパク質：肉類・光物魚・卵・大豆製品・乳製品

必須脂肪酸：肉類・植物油・ナッツ類

植物繊維：穀類・イモ類・豆類・キノコ類・野菜

各種ビタミン：レバー・納豆・乳製品・果物・野菜・ナッツ類

オススメの生薬

■**竜眼肉** [リュウガンニク] 五気/温 六味/甘 帰経/肝・心・脾・肝
ムクロジ科リュウガン

中医学：滋養強壮、貧血、不眠、物忘れ

西洋：糖尿病、動脈硬化、高血圧

中の黒い種が竜の目に似ているのが名前の由来。『神の果物』と言われて滋養強壮が強い。ライチと同じ仲間ですがライチよりもあっさりとした味わいです。

■**決明子** [ケツメイシ] 五気/微寒 六味/甘・苦・鹹 帰経/肝・胆・腎
マメ科エビスグサの成熟種子

中医学：眼の疲れ、肝炎、便秘

西洋：生活習慣病、更年期障害

通称『ハブ茶』と言われお茶屋さんでも一般的に売られています。「目を良くする(決)種子」が名前の由来と言われています。麦茶やほうじ茶のような香ばしい香りが特徴です。

■**菊花** [キッカ] 五気/微寒 六味/辛・甘・微苦 帰経/肝・肺
キク科キク

中医学：目の充血・かすみ、カゼの初期症状

西洋：抗酸化作用、解毒、リラックス

日本を象徴する花。中国では『不老長寿の花』と言われ、日常にお茶として愛飲されています。爽やかな香りとほのかな甘みが楽しめます。

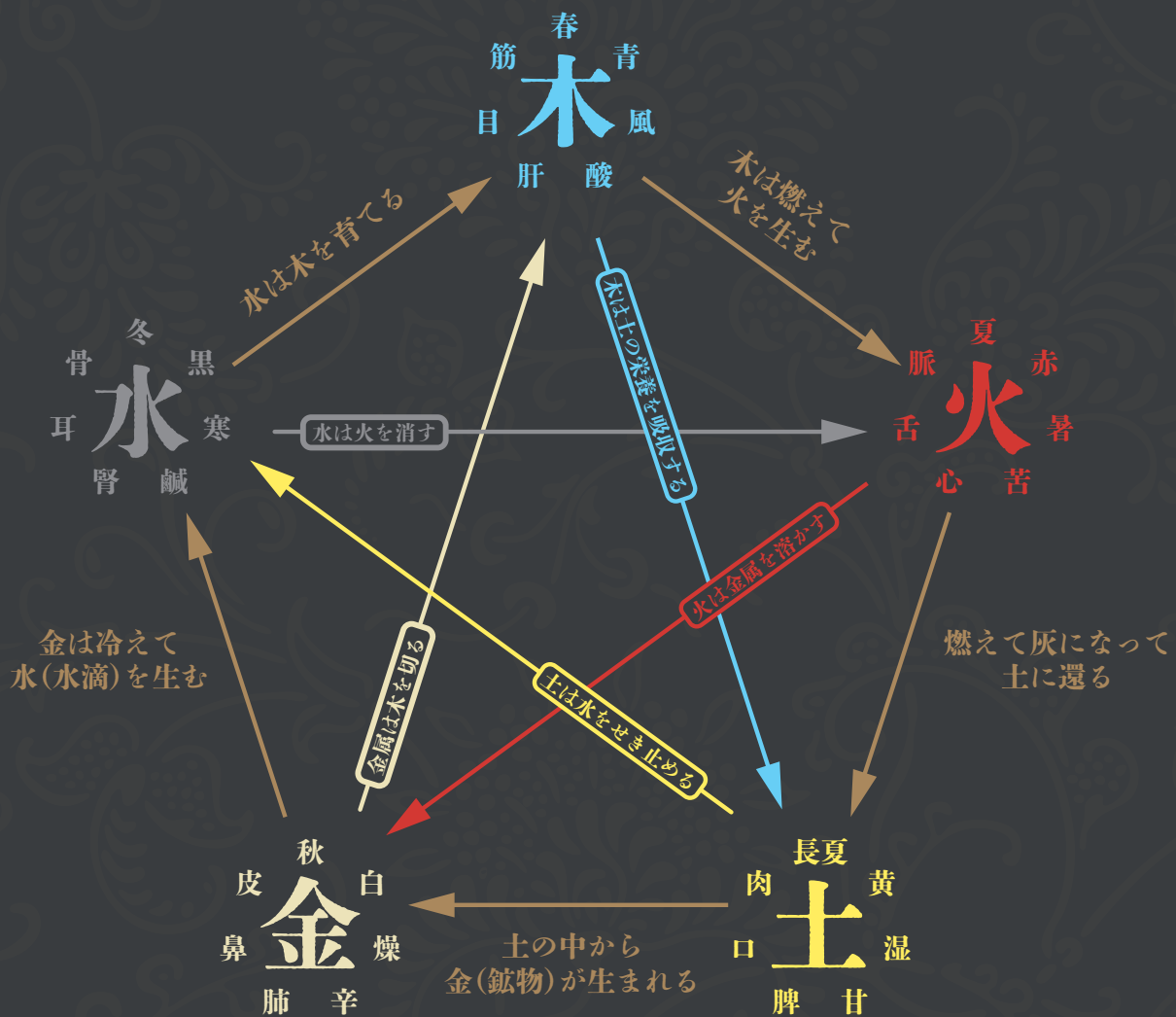
■**陳皮** [チンピ] 五気/温 六味/辛・甘 帰経/脾・肺
ミカン科の成熟果皮

中医学：食欲不振、消化不良、咳

西洋：血流改善、リラックス、アレルギー緩和

そのままのものは橘皮と言い、1年以上干したものを陳皮と言います。オールラウンドで活躍するので料理のちょい足しに最適です。ミカンの爽やかな香りと甘苦さが広がります。

五季	五方	五色	五行	五気	五味	五臓	五腑	五竅 <small>きょう</small>	五体	五液	五華	五志	五穀	五果	五畜	五菜
春	東	青	木	風	酸	肝	胆	目	筋	涙	爪	怒	麦	李 <small>スモモ</small>	鶏	葵 <small>アオイ</small>
夏	南	赤	火	暑火	苦	心	小腸	舌	脈	汗	顔	喜	唐黍 <small>トウキビ</small>	杏 <small>アンズ</small>	羊	蕾 <small>ツボミ</small>
長夏	中	黄	土	湿	甘	脾	胃	口	肉	涎 <small>ヨダレ</small>	唇	思	稷 <small>キビ</small>	棗 <small>ナツメ</small>	牛	薤 <small>ラッキョウ</small>
秋	西	白	金	燥	辛	肺	大腸	鼻	皮	涕 <small>ハナミズ</small>	毛	態憂	稻	桃	犬馬	葱 <small>ネギ</small>
冬	北	黒	水	寒	鹹	腎	膀胱	耳	骨	唾 <small>ツバ</small>	髮	驚恐	豆	栗	豚	韭 <small>ニラ</small>



相生: 促進する・助ける関係 「相性」の語源 (強 → 強) (弱 → 弱)
 相剋: 抑制する・制約する関係 (強 → 弱) (弱 → 強)

薬膳能紹介

【解表類】

四季を通じた邪気（風邪）、体表の熱を取り除く

幸温解表類

晩秋、冬、早春の寒い季節の体調不良に

風邪かなと思ったら

keishi

ケイシ

桂枝

クスノキ科ケイの枝
(温/辛 甘/肝 心 脾
肺 腎 膀胱)

○頭痛 発熱 悪寒 関節痛 生理痛 胸痛 動悸
×陰虚 陽盛
・抗菌 花粉症 防癌

月桂樹の若枝。中国の伝説では月に生えていると言われている。体力がなくなったり、胃腸が弱かったり、あるいは日頃から疲れやすさかぜをひきやすいなど、病気を体の外へ追い出す力が弱い、虚証の人や高齢者にも。



幸涼解表類

晩春、夏、秋の温かい季節の体調不良に

パソコン作業などの疲れ目

Chrysanthemum

キッカ

菊花

キク科キク
(寒/微苦 甘/肺 肝)

○頭痛 咳 喉痛 目の充血 かすみ 視力低下
吹出物 皮膚の赤み 腫れ
×下痢 冷え性
・リラックス 老化防止 血中脂質減 抗酸化作用
アンチエイジング 血圧降下 デトックス

日本を象徴とする延命長寿の花。肝をよく補うのであらゆる眼のトラブルにも。



気分スッキリ

Mint

ハッカ

薄荷

シソ科ハッカ
(涼/辛/肝 肺)

○発熱 頭痛 目の充血 かすみ 目やにくしゃみ
鼻水 鼻詰まり 咳 喉痛 眼気 イライラ 歯痛 鬱
溜息 怒りっぽい 咳の異物感 生理不順 二日酔い
×虚弱
・リフレッシュ リラックス 血管拡張 解毒 解鬱
健胃 整腸 鎮痛 抗菌 消臭 覚醒 消炎 防癌

ハッカはミントの品種の1つで、日本に生息している和種のものを指す。虫除けにも使われる。



【清熱類】

内部の熱を取り除く

清熱瀉火類

体の内部にもった熱を取り除く

胸のつかえに

Gardenia

クチナシ

山梔子

アカネ科クチナシ
(寒/微苦 甘/肝 心 肺 胃)

○発熱 出血 不安 不眠 汗 咳 痰 尿痛 黄疸
菌 痰 高血圧 イライラ 胸のつかえ 吹出物
ニキビ 癩癬 消炎 肩こり 出血
×下痢
・胆汁分泌促進

果実が秋になっても口を開かないことから口無しという名前が付いた。ジャスミンのような香りで染料、香水にも使用される。



清熱涼血類

出血が伴う症状に使用される

肌トラブルに

Lithospermum root

シコン

紫根

ムラサキ科ムラサキ
(寒/甘 鹹/肝 心)

○解熱 消炎 解毒 痔 火傷 凍傷 湿疹 肌荒れ
×冷え性
・エイジングケア

絶滅危惧種に指定されている幻の薬草。塗り薬はエイジングケアにも使用されている。



清熱解毒類

中毒・食中毒をはじめ、体表に停留した毒素などを体外へ排出する作用をもつ

デトックスの定番

Chameleon plant

ドクダミ

魚腥草

ドクダミ科ドクダミ
(微寒/辛苦 肝 肺 胃 大腸)

○咳 咯血 膿痰 排尿痛 血尿 下痢 解毒 排膿
利尿 ニキビ アレルギー 便秘 動脈硬化
胃酸過多 冷え性
×下痢 肝機能低下
・ダイエット 美肌 血行促進 抗菌

10を超える薬効があることから十薬と名付けられた。お茶にしてもお風呂に入れても◎



【瀉下類】

胃腸活動を活発にし排便を促す

腸を潤し消化促進

Figs

イチジク

無花果

クワ科イチジク
(平/甘 苦/小腸 膀胱 大腸)

○下痢 便秘 喉の痛み、腫れ 声がれ 痔
高血圧 消化不良
・消化促進 二日酔い 防止 イライラ 貧血 美肌
アンチエイジング 更年期 生理痛 健胃 整腸

不老不死の果物と言われる。花が外から見えないことから無花果と書く。痔の特効薬としても使われる。



【去湿類】

体内の水の代謝を調整し体内から余分な水分を排出させる

去風湿類

関節痛、筋肉痛、神経痛など体内の湿による症状に用いる

体の節々の痛み

Silkworm

サンシヤ

蚕沙

カイコガ科カイコの糞
(温/甘 辛/肝 脾 胃)

○関節痛 半身不随 湿疹 嘔吐 脚の痲痺 リウマチ
結膜炎 神経痛

罰ゲームじゃないです。生薬です！！



女性ホルモンと似た成分で女性の味方

Araliaceae

ゴカヒ

五加皮

ウコギ科
(温 辛苦 肝 腎)

○強壮 強精 強心 疲労回復 食欲不振 勃起不全
脚氣
・自律神経安定 抗ストレス 抗鬱 運動能力向上
精力向上 更年期障害

別名エゾウコギ。近年では研究も進み女性の精力剤としても使用されている。



利水滲湿類

利尿作用によって余分な水分を排泄させる

むくみやすい方に

Zea mays

ギョクベイジュ

玉米鬚

イネ科トウモロコシのひげ
(平/甘/肝 腎 膀胱 心 小腸)

○むくみ 利尿作用 水分代謝
・貧血 便秘 PMS

捨てるのはもったいない！！少し甘みがありお茶としても人気がある。



【温裏類】

臓腑を温め冷えの症状を改善

万能のスパイス

Cinnamon

シナモン

肉桂

クスノキ科ケイの樹皮
(大熱/辛 甘/肝 心 脾 腎 胃)

○冷え性 むくみ 勃起不全 生理不順 下痢 多汗
喘息 動悸 不眠 食欲低下 生理痛 生理不順
頻尿 尿漏れ 食欲減退 胃下垂 胃炎 胃酸過多
・抗酸化作用 抗炎症作用 抗菌作用 新機能アップ
高血圧 ダイエット 糖尿病 神経保護 がん予防

とりあえずのシナモン。温める作用は絶大。ミイラの防腐剤としても使用されていた。



【理気類】

臓腑の働きを調節し気の巡りを良くする

巡らせ美人

Japanese rose

マイカイカ

玫瑰花

バラ科ハマナス
(温/甘/肝 脾)

○胃痛 ストレス げっぷ 食欲不振 ため息
胃もたれ 生理不順 鬱 不眠
・美肌 血流改善 リラックス

ローズヒップの花蕾。ストレスが胃にくる方にオススメ。



胃腸を調整

Citrus unshiu peel

チンピ

陳皮

ミカン科ミカンの皮
(温/甘 微寒/脾 肺)

○胃や腹部の張り 吐き気 嘔吐 下痢 胸痛 咳
喘息 冷え性 肩こり 高血圧 声がれ 便秘
・リラックス 免疫力向上 アレルギー 血行促進

ミカンの皮を干したもので、古いものほど高価になる。



【消食類】

消化を促す

食べすぎ飲みすぎに

Hawthorn

サンザシ

山楂子

(温/酸 甘/肝 脾胃)

○食べすぎ 吐き気 下痢 消化不良 二日酔い
産後の腹痛、出血 生理痛 高血圧 高脂血症
心臓病 慢性肝炎 アトピー アレルギー
×胃酸過多 人參
・美肌 老化防止 コレステロール 抗酸化作用
ダイエット 花粉症 健胃 リラックス 疲労回復

天然の胃薬。希望という花言葉を持つ聖なる植物。



【理血類】

出血や瘀血に関する症状を改善する

止血類

血液を補い浄化

Black ear

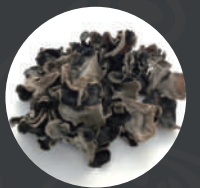
クロキクラゲ

黒木耳

(平/甘/胃 大腸)

○出血 便秘 高血圧 動脈硬化 心臓病 貧血 むくみ
子宮がん 空咳 咽の痛み 生活習慣病 骨粗鬆症
×生食
・ダイエット 老化防止

クラゲじゃないよ！キノコだよ！西洋ではユダの耳と呼ばれている。



【理血類】
出血や瘀血に関する症状を改善する

活血化瘀類

女性に優しい花

Safflower
ベニバナ
紅花



キク科ベニバナ
(温/甘辛/肝心)

○生理不順 生理痛 産後腹痛、出血 便秘 高血圧
狭心症 動脈硬化 脳梗塞 打撲 外傷 冷え性
×妊婦 出血性疾患 消化性腫瘍
・血行促進 脳梗塞 コレステロール低下
ホルモンバランス アンチエイジング

サラダ油や化粧品や染料にも使用されている。

飲む輸血剤

Millettia
reticulata
ケイケツトウ
鶏血藤



マメ科ムラサキナツツジ
(温/苦 微甘/肝腎)

○生理不順 生理痛 麻痺 関節痛 打撲痛 冷え性
・抗酸化作用 抗炎症作用 抗菌作用 新機能アップ
高血圧 ダイエット 糖尿病 神経保護 がん予防

茎を切るとニワトリの血のような鮮紅色の液汁が
流れ出すことから名付けられた。

【化痰止咳平喘類】
咳や喘息、痰の症状を改善する

あなたの風邪は喉から？

Sterculia
scaphigera
ハンタイカイ
胖大海



アオギリ科
ハンタイカイの種
(甘寒/肺 胃 大腸)

○咳 咽の腫れ、痛み 頭痛 眼の充血 歯痛 血便
扁桃炎
・降圧 利尿 鎮痛

小さな果実が水を吸い大きく膨張する。喉にいっ
のでカラオケに行く前に！

抗酸化作用 老化防止

Siratia
grosvenorii
ラカンカ
羅漢果



ウリ科ラカンカ
(涼/甘/脾 肺)

○咳 痰 気管支炎 喉の痛み 扁桃炎 便秘 疼痛
×糖尿病
・抗酸化作用 抗ストレス 抗アレルギー
活性酸素除去 整腸作用

中国の国家保護植物に指定されている門外不出の
神薬の食べ物。ミネラルたっぷり体に優しく、
健康にも美容にもおいしい天然甘味料。

【安心平肝類】
精神を安定させ緊張や不安を鎮める

イライラ・眼の健康維持に

Senna
ケツメイシ
決明子



マメ科エビスグサの種
(微寒/苦 甘/肝 胆 大腸)

○頭痛 目眩 眼の充血、かすみ、疲れ 便秘
不眠症 高血圧 更年期障害 口内炎
×下痢 低血圧
・整腸 ダイエット

眼に活力を与えることからケツメイシと名付けら
れた。

あらゆる眼の不調に

Haliotidae
セツケツメイ
石決明



ミミガイ科エゾアワビ
(寒/鹹/肝腎)

○頭痛 目眩 眼の充血、かすみ、疲れ 白内障
泌尿器系炎症
×ダイエット 疲労回復 美肌効果

菊花、決明子と並ぶ眼にいい生薬。
殻も捨てずに立派な生薬。

【補益類】
気・血・陰・陽の不足を補い、体質を增強し病気への抵抗力を高めて虚証を改善する

抗がん

Ganoderma
lucidum
レイシ
靈芝



サルノコシカケ科
マンネンタケ
(平/甘/肝心 肺腎)

○不安 不眠 多夢 健忘 疲れやすい 咳 痰
気管支炎 神経衰弱 生活習慣病 高血圧
アレルギー
×低血圧
・免疫力アップ

昔は靈芝を見つけても家族に内緒にするほど
貴重な生薬。『不老長寿の仙薬』として
珍重されてきた。

生薬界のオールラウンドプレイヤー

Licorice
カンゾウ
甘草



マメ科カンゾウ
(平/甘/心 脾 肺腎)

○疲れ 息切れ 目眩 食欲不振 下痢 咳 喘息 止痛
咽喉痛 疼痛 胃痛 腹痛 動悸
×長期服用でむくみ
・消炎 解毒 鎮痛 抗アレルギー

砂糖の150倍の甘さ。数多くの漢方処方に配合さ
れ、他の薬物の機能を高めたり毒性を緩和する
効果がある。

楊貴妃が愛した栄養満点の果実

Jujube
ナツメ
大棗



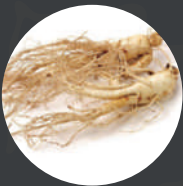
クロウメモドキ科ナツメ
(温/甘/脾 胃)

○疲れ 息切れ 目眩 食欲不振 動悸 鬱 不眠
多夢 イライラ 下痢 貧血 高血圧 冷え性 むくみ
・強壮作用 抗アレルギー アンチエイジング
健胃 美容 リラックス デトックス

漢方薬の重要な調整役。生涯の女性のパートナー。
楊貴妃は毎日10粒食べていたそう。

不老長寿の薬

Ginseng
コウライニンジン
高麗人参



ウコギ科オタネニンジン
(微温/微苦 甘/脾 肺)

○乾燥 視力低下、かすみ 咳 消化不良 食欲不振
疲労回復 虚弱 低血圧 皮膚病 血流改善 がん
糖尿病 更年期障害 胃腸炎 下痢 便秘 冷え性
立ち眩み 目眩 ストレス 不眠 ノイローゼ
自律神経失調症 アレルギー 生活習慣病
・美容 滋養強壮 病後の体力回復 精力 記憶力
運動能力 筋力 免疫力

希少価値が高く時の皇帝達は多くの人手を使い、山
中を探させたと言われ、王族貴族しか入手できな
い時代もあったほど。

ヒマラヤのバイアグラ

Cordyceps
トウチュウカソウ
冬虫夏草



フユムシナツクサタケ
(温/甘/肺 腎)

○勃起不全 精力減退 血糖低下 遺精 食欲不振 咳
喘息 ぼてり 微熱 盗汗 がん 糖尿病 耳鳴り
生活習慣病 腰痛 運動能力低下 アトピー
病後の体力回復 リウマチ
×咯血
・抗菌 気管支拡張 血糖低下 免疫力 抗潰瘍作用
アンチエイジング コレステロール低下 滋養強壮

始皇帝、楊貴妃も愛用した地中に眠る高価な宝物。
虫から生えるキノコ。

気血心穏やかに、良質な眠りをサポート

Longan
リュウガンニク
竜眼肉



ムクロジ科リュウガン
(温/甘/肝 脾 腎)

○出血 貧血 下痢 倦怠感 神経衰弱 不眠 健忘
動悸 目眩 記憶力低下 不眠 盗汗 更年期障害
精神安定 腎炎 肝炎
・リラックス 滋養

中国のトロピカルフルーツ。神経の興奮を鎮め物
忘れや不眠症、病中病後の大量回復に。

美容、健康のスーパーフード

Desert thorn
クコシ
枸杞子



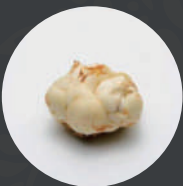
ナス科クコ
(平/甘/肝 腎 肺)

○遺精 目眩 白髪 視力減退 眼精疲労 咳 喘息
肝硬変 高血圧 生活習慣病
・滋養強壮 血圧低下 コレステロール低下
抗酸化作用 免疫力 血圧、血糖の抑制 美肌

楊貴妃が毎日10粒食べていた美容のスーパーフード。

肺を潤し、咳を鎮め精神を安定させる

Tiger lily
ユリネ
百合根



ユリ科ユリ
(微寒/微苦 甘/心 肺)

○安神 咳 動悸 不眠 多夢 イライラ
・滋養強壮 疲労回復 老化防止 肝機能向上
疲れ目 視力低下 眼病予防

ユリネは鱗茎(球根)のたくさんの鱗片が重なっている
ことから「百合」の字が当てられた。古くから食用や
薬用として利用されてきた。

内臓脂肪を減少、小体型

Eucommia
ulmoides
トチュウ
杜仲



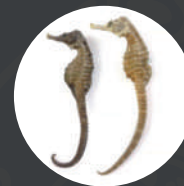
トチュウ科トチュウの葉
(温/甘/肝 腎)

○冷え性 無気力 勃起不全 遺精 頻尿 目眩 難聴
疼痛 歩行困難 不正性器出血 花粉症
・抗ストレス 更年期障害 血圧低下 滋養強壮
抗酸化作用

太古の昔から地球上に存在し、氷河期を生き延びた
と言われる中国原産の生きた化石植物。カフェイン
レス。

ホルモン受信中

Seahorse
カイバ
海馬



ヨウジウ科オウミウマ
(温/甘 鹹/肝 腎)

○インポテンツ 遺尿 遺精 頻尿 不妊症
・滋養強壮 性欲促進 血流量増量 疲労回復 老化予防

タツノオトシゴの仲間には雄が子を産む魚として知
られ、雄の腹には育児袋があり雌が産み付けた多
数の卵を孵化するまでそこで保護する。日本各地
では『安産のお守り』として干物を妊婦に持ち歩
かせる風習がある。