

薬膳と漢方がよくわかる  
基本講座付き



いま体に必要な  
食材がわかります！

スーパーなどで  
手に入る身近な食材で

薬膳&漢方を実践！

元気になれる  
献立作りに  
大活躍する本

### POINT 1

薬膳酒や薬膳茶など  
豊富なレシピ

### POINT 2

体質タイプが見えてくる  
チェックシート