



身体と心にやさしい

# 和歌山薬膳ランチ



WAKAYAMA YAKUZEN  
和歌山薬膳

# ～和歌山薬膳～

## ・薬膳ランチ 1,000円 (税込1,100円)

本日のメイン、副菜バイキング、ご飯、汁物

週替わりメイン

月 日 ( ) ~ 月 日 ( )

ランチコーヒー +100円 (税込110円)

本日のデザート +200円 (税込220円)

## ・薬膳副菜ランチ 700円 (税込770円)

副菜バイキング、ご飯、汁物

ランチコーヒー +100円 (税込110円)

本日のデザート +200円 (税込220円)

なるコミ食堂では、東洋ライス様の金芽米を使用しています



# ～和歌山薬膳～

## ・薬膳ハンバーグランチ

副菜バイキング、ご飯、汁物 1,000円（税込1,100円）

ランチコーヒー	+100円（税込110円）
本日のデザート	+200円（税込220円）

## ・薬膳あいがけカレー

副菜2品、福神漬け 900円（税込990円）

ランチコーヒー	+100円（税込110円）
本日のデザート	+200円（税込220円）

玄米の栄養を残した、とても美味しい金芽米をお楽しみ下さい



# ～cafe～

- ・コーヒー&デザートセット 500円（税込550円）
- ・コーヒー 300円（税込330円）

宇都宮病院副理事長の  
宇都宮越子さんが、  
女性人気雑誌のWOMANで、  
ナグモクリニック  
南雲総院長との対談が掲載  
されました。



This spread from the magazine shows two photographs of the interviewees. On the left, Miyuki Kameyama is speaking, and on the right, Hidemi Kameyama is smiling with her arms crossed. Between the photos are several columns of Japanese text, which are translatable as follows:

“もっと幅広い人たちに健康への関心を持っていたくとも医療機関の役割です。”

“残念ながら日本の医療には「予防」の観点が抜けています。

Both women are identified as 'Medical professionals' (医療法人) and 'Women entrepreneurs' (女性起業家) in the captions below their respective photos.

At the bottom of the spread, there is a headline: '真の健康と予防医学を牽引するためにヘルスリテラシーを高めて美と健康に革新的な変化をもたらす' (Promoting true health and preventive medicine by improving health literacy and bringing about innovative changes in beauty and health).

# 薬膳

季節や体調に合わせて  
食材を選んで作る料理

## 薬膳とは？

What is YAKUZEN?

### 冬のおすすめ



みかん

### 和歌山食材 1

和歌山県は  
みかんの生産量全国No.1

160,200トンのみかんを生産  
(出典: 和歌山県HP: 平成27年度果樹生産出荷統計)

和歌山県のオリジナル品種  
ゆら早生  
田口早生

五氣

温

五味

甘・酸

帰経

肺・脾

性能

理気健胃・燥湿化痰・止渴潤肺

### 冬のおすすめ



山椒

### 和歌山食材 2

和歌山県は  
山椒の生産量全国No.1

収穫量は国内生産量の約7割、  
全国シェアNo.1。

和歌山の山椒はぶどうの房のような実  
をつけることから「ぶどう山椒」と呼  
ばれ、実が大きく果肉も厚い。古くか  
ら香辛料として使われ、料理だけでな  
く、スイーツとも相性が良い。

五氣

温(熱)

五味

辛

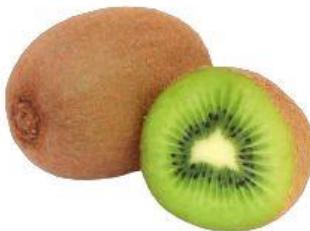
帰経

脾・胃・腎・肺

性能

温中散寒・燥湿除痹・温經止痛・殺虫

### 春のおすすめ



キウイフルーツ

### 和歌山食材 1

和歌山県は  
キウイフルーツの  
生産量全国No.3

五氣

寒

五味

酸

帰経

腎・胃

性能

解熱止渴・降逆胃和

### 春のおすすめ



じゃばら

### 和歌山食材 2

和歌山県はじゃばらの  
生産量全国No.1

国内シェア70%

ミカン属の柑橘類の一種で、  
ユズや九年母(くねんぼ)などの  
自然交雑種。

原産地は和歌山県東牟婁郡北山村。

五氣

寒

五味

甘・酸

帰経

肺・胃

性能

気の巡りを良くして、胃の不快な症状を取り除く  
こと期待できるため、食欲がないときに薬味とし  
て使うのがおすすめ。

咳をとめたり、痰の切れを良くする効果も期待。

香りには精神をリラックスさせる効果あり。

体の余分な熱をとり、のどの渇きを解消。

熱を冷ますことにより、イライラや微熱・高血圧にもおすすめ。

胃の調子を整える働きも期待でき、げっぷや胸やけなどの胃の不快感も和ら  
げる。豊富なビタミンC。