



身体と心にやさしい

# 和歌山薬膳ランチ





## ～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  
本日のデザート

+100円 (税込110円)  
+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  
本日のデザート

+100円 (税込110円)  
+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  
本日のデザート

+100円 (税込110円)  
+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  
本日のデザート

+100円 (税込110円)  
+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。





# 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

#### 和歌山食材 1



みかん

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



五気 温

五味 甘・酸

帰経 肺・脾

性能 理気健胃・燥湿化痰・止渴潤肺

薬膳では、実より皮（陳皮：みかんの皮を干した物）を重視。  
皮の成分には、気の巡りを良くして  
胃の働きを活発にし食欲不振を解消する

### 冬のおすすめ

#### 和歌山食材 2



山椒

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。



五気 温（熱）

五味 辛

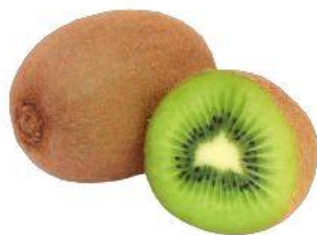
帰経 脾・胃・腎・肺

性能 温中散寒・燥湿除痺・温経止痛・殺虫

体の冷えや、関節・筋肉の冷えやしびれからくる痛み、生理痛などにも効果的。漢方では、大建中湯というメジャーな薬に使われており、お腹が冷えて痛み、腹部膨満感があるものに処方

### 春のおすすめ

#### 和歌山食材 1



キウイフルーツ

和歌山県は  
キウイフルーツの  
生産量全国No. 3



五気 寒

五味 酸

帰経 腎・胃

性能 解熱止渴・降逆胃和

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。

### 春のおすすめ

#### 和歌山食材 2



じゃばら

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。



五気 寒

五味 甘・酸

帰経 肺・胃

性能 気の巡りを良くして、胃の不快感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。