

# 目次

- 00 ——— ガイダンス
- 01 ——— 薬膳とは
- 02 ——— 薬膳と中医学
- 03 ——— 薬膳の歴史
- 04 ——— 陰と陽
- 05 ——— 五行学説① — 基本概念 —
- 06 ——— 五行学説② — 五行と自然・人体の関係 —
- 07 ——— 五行学説③ — 五行の相互関係 —
- 08 ——— 精気血津液学説① — 精 —
- 09 ——— 精気血津液学説② — 気 —
- 10 ——— 精気血津液学説③ — 血と津液 —
- 11 ——— 疾病の原因
- 12 ——— 外因とは①
- 13 ——— 外因とは②
- 14 ——— 外因とは③
- 15 ——— 内因とは①
- 16 ——— 内因とは②
- 17 ——— 不内外因とは
- 18 ——— 薬膳と予防
- 19 ——— 八綱弁証①
- 20 ——— 八綱弁証②
- 21 ——— 八綱弁証③
- 22 ——— 食薬の発展と効能①
- 23 ——— 食薬の発展と効能②
- 24 ——— 食薬の発展と効能③
- 25 ——— 食薬の分類①
- 26 ——— 食薬の分類②
- 27 ——— 食薬の分類③
- 28 ——— 食薬の分類④
- 29 ——— 食薬の分類⑤
- 30 ——— まとめとテスト

