

大川まみ

『癒す力をひきだす薬膳茶』



養生薬膳アドバイザー

上級漢方養生指導士

東医宝鑑アカデミー韓方ティ
ーセラピスト第1期

韓国料理研究家

養生薬膳アドバイザー、上級漢方養生指導士として、心と体を癒やす食の智慧をお伝えしています。東洋医学の深い知識と韓国料理の研究を通じて、皆さまの健やかな毎日をサポートいたします。

私の歩んできた

私の歩んできた道のり

香りの世界から始まった“癒し”への探求

1

フレグランスデザイナーとして、香りの調合や香水学校の講師、ホテル・カルチャースクールでのセミナーなど、香りを通して人の心を満たす仕事に携わる。この経験が「心地よさは、人を元気づける」という原点になる。

薬膳・韓方との出会い

3

「食は心と体を整える」という気づきが芽生え、韓方・漢方・東洋医学を本格的に学ぶ。薬膳茶ワークショップや講座、ライフケアの提案など、食＋養生を伝える活動へと進化。素材にもこだわり、無農薬や信頼できる生薬メーカーの素材を厳選。自ら乾燥・焙煎を行う素材も多く、ブレンドにはフレグランス時代の調香技術が生きている。

4

五感を満たす“食”との出会い

香りだけでなく「五感で楽しめる癒し」を求め、韓国料理を学び、2005年に横浜で夫と共に韓国料理店を開店。目、香り、味、音、温度——食が持つ力に魅了され、17年間にわたり“おいしくて体にやさしい料理”を届け続ける。

“心とからだをととのえる”発信者へ

2019年、オリジナル薬膳茶の提供・販売をスタート。2022年にオンラインショップ、2023年薬膳ヘルスケアカウンセリングを開設。オンラインマルシェや韓方ウィーク講師としても活躍。香り×食×薬膳×ハーブを融合した独自のスタイルで、日々の小さな不調に寄り添いながら、“心地よく生きるためのライフケア”を届け続けている。

保有資格と専門分野



養生薬膳アドバイザー

食材の性質や効能を深く理解し、個人の体質や季節に応じた薬膳メニューをご提案いたします。日常の食事を通じて自然治癒力を高める方法をお伝えしています。



上級漢方養生指導士

漢方の基本理論から実践的な活用法まで、幅広い知識を身につけています。体質診断を行い、一人ひとりに最適な養生法をアドバイスさせていただきます。



韓方ティーセラピスト

東医宝鑑アカデミーで認定を受けた専門資格です。韓国の伝統医学に基づいた薬草茶の調合や、心と体のバランスを整えるティーセラピーをご提供いたします。

薬膳の基本理念

食材は自然からの贈り物

私が大切にしているのは、食材一つひとつが持つ自然の力を理解し、それを日常の食事に活かすことです。薬膳は決して特別なものではありません。身近な食材にも素晴らしい薬効があることを知っていただき、毎日の食事を通じて健康づくりができることをお伝えしています。

例えば、生姜の温める力、大根の消化を助ける働き、なつめの気を補う効果など、昔から親しまれてきた食材には先人の智慧が込められています。これらの知識を現代の生活に取り入れることで、より健やかで豊かな毎日を送ることができるのです。

私の料理教室では、理論だけでなく実際に調理をしながら、食材の選び方や組み合わせ方を楽しく学んでいただいています。参加者の皆さまが「これなら家でも作れそう」と笑顔でおっしゃってくださる瞬間が、何よりも嬉しく感じています。

韓国料理研究への情熱

私が韓国料理を学び始めたきっかけは、「食べる人の心とからだを思いやる」という考え方――

すなわち薬膳の思想に魅せられたことでした。

キムチに使われる唐辛子やにんにくの殺菌作用、参鶏湯に込められた滋養強壮の智慧、ナムルで使われる多様な野菜の薬効など、韓国の伝統料理には食べる人の健康への深い配慮が息づいています。

さらに、美容大国として知られる韓国ならではの食文化の奥深さや、日本ではあまり見かけない豊富な野菜の種類にも心惹かれました。

韓国の宮廷料理には、陰陽五行説に基づく色彩豊かな食材の組み合わせや、季節・体調に合わせた調理法が受け継がれており、まさに“食を通じた養生”そのもの。

一方で庶民の食にも、乾物や発酵食品を活かした知恵があり、シンプルで素朴な料理にも手間を惜しまない作り手の思いが伝わってきて、深く感動しました。

こうした韓国の伝統的な食の魅力を、日本の食材や調味料でも再現できるよう工夫し、親しみやすい形でお届けしています。“味の奥深さ”と“体をいたわる力”の両方を楽しんでいただけることを、何より大切にしています。

これからの想い

「食」は命をつなぐ大切なもの。薬膳や韓方を学ぶ中で、“食べる喜び”と“心とからだの健康への配慮”は両立できると確信しました。だからこそ、難しい理論ではなく、日々の暮らしの中で無理なく実践できる「食養生」を、皆さまと一緒に探求していきたいと考えています。

その第一歩として最適なのが“薬膳茶”。お茶なら気軽に取り入れられ、忙しい日々の中でも「ふと自分の心やからだに目を向けるきっかけ」になります。そんなひとときに、私の薬膳茶がお役に立てたら嬉しいです。

人の体質や生活環境は一人ひとり違います。だからこそ、画一的なアドバイスではなく、「最近疲れやすくて...」「冷えが気になる...」といった小さなお悩みに寄り添い、その方に合った食材や調理法をご提案しています。少しずつでも体調の変化を感じていただけることが、私の何よりの願いです。

薬膳の素晴らしさをもっと多くの方に知っていただき、食を通して心とからだの健康と幸せのお手伝いができたなら、これ以上の喜びはありません。ぜひ一度、一緒に“食養生の世界”を体験してみてください。心よりお待ちしております。

