

# はあもにい

No213

2013年

8月号

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

## ～ 薬膳入門 ～

薬膳とは医食同源のもとに、病気を未然に防ぐため、どんな食材を摂るのが効果的なのかを説いた東洋医学の基礎ともいえる考え方です。今回はみなさんにこの薬膳の基礎についてお話ししたいと思います。

### ●薬膳と漢方

個人に合った自然の食物で無理なく健康を維持し、治療するのが薬膳の真髄です。また、漢方も薬膳と同じ考えのもとに用いられて、単純に効果の強いものが漢方であると考えて構いません。つまり薬膳を理解するということは、漢方を理解することにもつながるのです。

### ●薬膳と体質

薬膳では体質ごとに適している食材も変わります。東洋医学では体質を大きく分けて以下のように寒と熱に分類しています。

寒	冷え性	寒さに弱い。 手足が冷えやすく、顔も青い。
熱	ほてり性	暑さは苦手な汗かき、寒さは平気 顔は赤みを帯び、手足は暖かい。 太りがちで、食欲旺盛、胃は丈夫。

特にこの寒熱の考え方は、個人に適した食材を選ぶうえで重要になります。

### ●食材の性質と体質

人の体質と同じように食べ物にも性質があり、これは四気や五味と呼ばれています。四気…寒・涼・温・熱の4つで、字のごとく体を冷やしたり、温めたりする作用を示します。五味…以下に表でまとめました。

酸(さん)	すっぱい	粘膜保護作用がある。肝臓・胆嚢・目に良い
苦(く)	にがい	熱をさます作用がある。心臓に良い。
甘(かん)	甘い	養分を補給する作用がある。脾臓・胃に良い。
辛(しん)	からい	体を温める作用がある。肺・鼻・大腸に良い。
鹹(げん)	しょっぱい	他を吸収しやすくする作用がある。腎臓・膀胱・耳などに良い。

具体的にどの食材がどの四気や五味にあたるのかは裏面にまとめました。

「寒には熱を、熱には寒を」というのが、東洋医学の最も基本的な原則です。簡単にいえば、冷え性の方は体を温める食材を、ほてっている方は体を冷ます食材を摂りなさいということです。さらに弱っている臓器に合った五味や食材同士の相性も考慮しながら、適した食材を選んでいくのです。

食べ物の性質 一覧表

四気→ 五味↓	寒・涼 (体を冷やす)	平 (どちらでもない)	温・熱 (体を温める)
酸 (さん)	トマト、レモン、オレンジ、 すもも、りんご、パイン、	ブドウ、桃、イチゴ、 アズ	みかん、さくらんぼ、 らっきょう
苦 (く)	にがうり、筍、柿	銀杏、ごぼう	にんにくの芽、アスパラ
甘 (かん)	大麦、小麦、そば、白菜、 ほうれん草、茄子、人参、 きゅうり、レタス、梨、 さつまいも、しめじ、柿、 えのき、スイカ、豆腐	米、大豆、とうもろこし、 じゃがいも、小松菜、 枝豆、落花生、椎茸、 なめこ、イチジク、ゴマ、 蜂蜜、豚肉、うなぎ	もち米、キャベツ、 かぼちゃ、かぶ、 栗、クルミ、牛肉、鶏肉、 羊肉、海老、赤貝
辛 (しん)	大根、セロリ、春菊、 チンゲンサイ、しそ	里芋、もやし	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、 ピーマン、唐辛子、生姜、 コショウ、わさび
鹹 (げん)	昆布、わかめ、はまぐり	牡蠣、ほたて、イカ	ナマコ

### ●具体的な薬膳の例

生姜を例にもう少し薬膳について考えてみましょう。

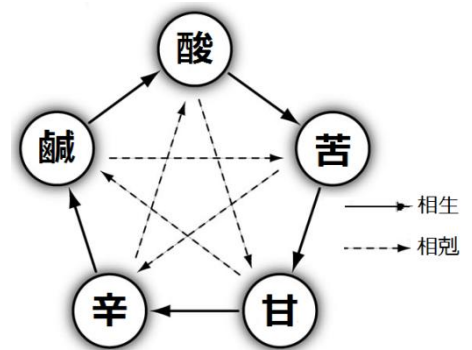
生姜は料理でも多く用いられるほか、漢方薬にも多く配合されています。上の表を参考にしてみると、生姜の四気は温あるいは熱、五味は辛であるということがわかります。すなわち生姜には体を温める効果に加え、肺などのはたらきを良くする効果もあるのです。

また、この熱・辛グループの食材は暑い夏にお勧めです。発汗作用により汗をかくことで気化熱が生じ、今度は逆に熱を奪うことで体温を調節してくれるからです。さらに、東洋医学には汗をかくことで悪い気（外邪）を体から追い出し、風邪を予防しようという方法（汗法）があり、夏風邪の予防にもなります。

### ●食材同士の相性

薬膳では食材の組み合わせも重要です。組み合わせによっては、相手の効果を強めること（相生）もあれば、弱めてしまうこと（相剋）もあります。

例えば豚肉の五味は甘であり、辛である生姜の働きを強めます。つまり豚の生姜焼きは薬膳の面からも、とても理にかなっていると言えることができます。



### ●最後に

今回は薬膳の基礎中の基礎についてお話ししました。しかし、薬膳や漢方の考え方はもっと深く、複雑です。最近は解説書やWEBサイトも充実しているので、もし興味を持たれた方がいらっしゃったら自分で調べてみるのもいいでしょう。

参考： 福田龍株式会社 HP、湯先生の薬膳楼（WEB サイト）

文責：鈴木祐介