



## 薬膳のあゆみ

薬膳には長い歴史があります。現代栄養学は、食物の成分を分析して、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、水の 7 大栄養素に分け、代謝や身体に対する意義などを説明していますが、その歴史はわずか百年です。中医薬膳は、すでに 2 千年あまりの歴史があります。

原始社会において、人類は生きていくために、まず食の問題を解決しなければならず、大変な苦勞をしたことが、後世の書物に数多く残されています。「古人は雑草を食べ、水を飲み、果実を取り、腐った貝を食べるのでよく食中毒になった」とあるようにその時代、食べられるものと食べられないものも区別がつかなかった為、よく中毒や病気になったことが記載されています。こうした長い間の実践と経験を通じて、用途が明確に分かれていきました。穀類、肉類、魚、野菜など、口当たりがよくて美味しいものは「食材」に、生姜、葱白、紫蘇、魚腥草（どくだみ）、番瀉葉（センナ）、黄柏など、味はよくないが薬効があるものは「中薬」、また、中薬の中には大棗、枸杞子など、食材として使えるものも多く、それらは中国では「食薬」と呼ばれている。

長い歳月を経て、人類は「食」から「薬」をみつけ、薬によって医療行為が生まれ、医療行為によって医学が発展していきました。「神農本草経」に「神農が民衆の病気を治療するために多くの草を試食し、1 日に 72 回の毒に遭ったが、茶によって解毒された」とあるように、これが最も原始的な食療の始まりと言えるでしょう。

## 薬膳とは

**\* 自然の法則を大切にしたい美味しい食生活：それが薬膳の基本となります**

### 1. すべての食材に効能

薬膳は体に合わせて食材を選び、体質や体調に合わせて作るオーダーメイド料理です。中華料理だけが薬膳ではありません。

### 2. 身土不二

その土地で育ったもの、季節の旬のものが体にとってよいもの。なぜなら人間も大自然の一部であり、住む土地の気候や風土から切り離すことはできないからです。天人合一、地産地消

### 3. 五行説

五行説の五は、自然の変化や環境を「木・火・土・金・水」の 5 つに分類してとらえたもので、「行」はお互いに関係していることを意味します。木をこすり合わせれば火が生まれ、火が燃え尽きると土になり、土の中には金（鉱物）脈があり、金脈の中には地下水が生じ、水は木を育てる。逆に木は土から栄養分を奪い、土は水をせき止め、水は火を消し、火は金を溶かし、金属は木を切り倒す。このような自然の摂理は

木＝肝、火＝心、土＝脾、金＝肺、水＝腎

というように、そのまま人の体に置き換えて考えることができます。

### 4. 五味五性

五行説と関連して食物の働きを分類したのが「五味」。肝＝酸、心＝苦、脾＝甘、肺＝辛、腎＝塩辛い、というように味がそれぞれの体の部位に作用して働きを補います。そして「五性」は、熱、温、平、涼、寒に分けた食材の特性。熱性や温性の食材は体を温め、寒性や涼性の食材は体を冷やします。

## 今日のお茶とお菓子

### ● ジャスミン(茉莉花)茶 <華やかな香りで気の流れを促し、気持ちをリラックス>

五味：辛・甘

五性：温

帰経：心・脾・肺

体質：陽虚、気滞・瘀血・湿痰

\* ジャスミン茶を作るときはジャスミンの花蕾を採って平たいかごに並べます。その上にお茶（烏龍茶や緑茶）の葉を敷き詰めたかごを乗せ一晚 ジャスミンの香りが移ったらそのジャスミンは捨てます。それを3回から7回繰り返しジャスミンティーの茶葉になります。

ジャスミン茶の華やかで高貴な香りには、気の巡りを活発にする作用があります。情緒不安、食欲不振、ゲップといった症状の改善に適しています。イライラを感じた時には、ジャスミン茶を飲んでホッとひと息つくといいでしょ。

また、体を温めて血の滞りを解消する作用があり、血行不良が原因となる症状の改善に有効です。

### ● 蓮の実の甘納豆 <気がせく、不眠、心のトラブルに>

五味：甘・渋

五性：平

帰経：心・脾・腎

体質：気虚

\* 疲れやすい人、眠れない人、心が落ちつかない人によい蓮の実。心の働きを良くして、精神を安定させます。また、脾の働きをよくすることで、消化を助けて、下痢を止めます。また、アンチエイジング対策にも有効です。

