

薬食同源

?!
?

推 5 あります。そう遠くない昔は、薬は自然界に

う 1 あるものを使っていた。漢方薬の素

ぼ 0 になる。生薬もそうです。

生薬

- ネギ・山芋などの植物性
- 肉や鹿の角などの動物性
- 貝殻などの鉱物性

こいらを配合したものが漢方薬です

現代で薬といえは化学薬品が主なため誤解されにくいようにと、1972年に臨床医、新居裕久氏がNHKのきょうの料理の特集で紹介する際に「医食同源」という言葉を使ったのが、日本で広く知られる。医食同源の始まりだそうです。

薬膳は実は身近なものですっ

命は食にあり、食誤れば病いたり、食正しければ病自ずと癒える。という意味からきています。つまり、日頃からバランスの良い食事を適量摂ること、健康につながるということ。

このことは二千年以上前の書物に記載されてあり、当時「食医」「疾医(内科医)」「傷医(外科医)」「獸医」という四階級の中でも食事指導の食医が最重要視されていたようです。また、生薬も中国は広いので、すから産地によつて同じものでも効能に違いがあることは当時からわかっていたようです。すごいですね!!

薬膳

と聞くと、中華材料をふんだんに使うイメージの方もいらっしゃるのでは？

後ほど紹介する五性五味や帰経と呼ばれる分類、言葉だけ聞くととても難しいのですが、実は日本食の割烹料理などでは自然と取り込まれているのです。

例えば、今の季節では「ぬたあえ」鹹味・寒性・肝腎脾胃に作用。体内の余分な熱や水を排出

ねぎ、辛辣・温性・肺胃に作用。気血の巡りを良くする。消化促進・食欲増進も

酢、酸苦味・温性、肝胃に作用。毒消し効果もあります

春の身体にぴったりの一品なのです。

五性

身体を温めたり冷やしたりする性質を示したものを

熱

身体をより強く温め、興奮作用のある食材。
寒い時期や冷え性の人により。



温

ほかの4つのどれにも属さないもの。



平

涼

寒

身体をより強く冷やし、鎮静・消炎作用のある食材。暑い時期やのぼせ症の人により。



牛肉・鶏肉・羊肉・もち米・山芋・納豆
あじふり・いわし・えび・かつお・鮭・さば
かぼちゃ・かぶ・しそ・しょうが・玉ねぎ・ねぎ
にら・にんにく・人参・菜の花 など

豚肉・鶏卵・うるち米・いか・カレー・さんま
黒豆・小豆・大豆・さつまいも・里芋・れんこん
とうもろこし・ブロッコリ・きくらげ・しいたけ
ごま・くるみ・梅 など

大麦・はと麦・小麦・豆腐・じゃがいも
ごぼう・きゅうり・なす・トマト・キャベツ
大根・柿・梨・レモン・かに・ひじき
たこ・昆布 など

五味

五味がそれぞれ五臓に作用することを **帰経** きけい といいます。

酸

肝・胆・眼・筋

酸味。筋肉や汗腺、腸などを引き締める作用があるので
下痢や寝汗に有効だが、過食すると筋肉を締める作用で
声の出が悪くなり、のどを痛めやすくなる。

梅、あんず、ざくろ、柑橘類など



苦

心・小腸・血脈舌

苦味。余分な水分を除き、軟かくなりすぎたものを堅くする
作用と、精神安定をはかる作用がある。出血性
疾患や下痢などに有効だが、便秘症の人の場合は
過食に注意。

ゴーヤ、レタス、緑茶、よもぎ、菊花など



甘

脾・胃・筋肉・口唇

甘味。筋肉や精神の緊張を緩める作用があり、筋肉痛や
のどの痛みなどに有効。ただし、甘味の過食は胃腸障
害や口角炎、口の周辺の吹き出物などを起こしやすく、
皮膚病を悪化させやすい。生活習慣病の原因にも...

米、なつめ、はろみつ、大豆、ごまなど



辛

肺・大腸・皮毛鼻

辛味。発散・発汗の作用がある。かぜの初期など毛穴を開き
発汗させることで治療する。ただし、痔、炎症、咳や喘息
では悪化する場合がある。

唐辛子、しょうが、胡椒、しそなど



鹹

腎・膀胱・骨髄・耳

塩辛い味。堅いしこりを軟かくする作用がある。便秘などは
よい。腎や膀胱の働きを補うが、過食すると腎機能が
弱り、むくみや高血圧など起こしやすくなる。

くらげ、のり、昆布、塩、たらなど



海のものが多いです

家族で体質がバラバラなら、全員温性のものを摂り、のぼせ気味の人だけ涼寒性のものを摂ると良いですよ。
外食で出てくるけれど、大抵残されるもの... 刺身の太根・大葉・海藻、わかび
洋食のパセリ、クレソン、レモン、キャベツの千切り、からしやユズ、木の芽、かいわい太根
などなど、実は意味があって添えられています。彩りだけではありません。また、
唐辛子のないキンピラや焼き魚に太根おろしが無い、などもバランスが崩れるんです！
といっても、食事は おいしく・楽しく・適量で が一番ですね？

食事からと推拿から... 同時に働きかけることで
効果アップ!! それが **"内外同治"** ですよ ないがいどうち
身体のこと、食べ物のこと、
お気軽にたがね下さい