



薬膳の考え方





薬膳とは

- ❧ 中医学理論に基づき、食材、中薬と組合せて調理された料理。
- ❧ 病気の予防や回復、保健を目的にしたおいしい食事のこと。
- ❧ 栄養、効果、色、香り、味、形などすべてが揃った食生活に関する学問

中医学とは何か

- 中国伝統医学のことです。
- 春秋戦国時代に書きあらわされたとされる最古の医学書である『**黄帝内経**』を基盤として積み重ねられてきた経験医学です。
- 鍼灸や按摩、易、薬膳も、みなこの理論を基にしています。



黄帝内経は

∞何千年も前(紀元前です)に書かれた書物

∞天と地の中に人は存在し、自然という環境の中で暮らしているのだから、いかに自然と調和するかということが大事なのだ、と説いています。



薬膳

☞ **生薬**の原料や材料として用いた料理だけでなく、自然界にあるものすべてを食物と考え、日本語の造語である医食同源のもとに個々人ごとに異なる体質や臓器に適した食物をどのように摂ることが効果的かを予防医学の見地に立つ中国医学による帰経（きけい）効果がある料理。

生薬

中国では、中薬（ちゅうやく）という。
薬膳に用いられることの多い食品のうち代表的なもの

- ☞ 海松子（かいしょうし）：松の実
- ☞ 金針菜（きんしんさい）：ユリ科のホンカンゾウの花のつぼみ
- ☞ 銀耳（ぎんじ）：白木耳（しろきくらげ）
- ☞ 枸杞子（くこし）：一般にクコの実と呼ばれ、ナス科植物のクコまたはナカバクコの果を干したもの。
- ☞ 紅花（こうか、べにばな）
- ☞ 山査子（さんざし）：バラ科のサンザシの実
- ☞ 大棗（たいそう）：クロウメモドキ科サネブトナツメの実
- ☞ 蜂花粉
- ☞ 百合（びゃくごう）：ユリの根
- ☞ 竜眼肉（りゅうがんにく） ムクロジ科リュウガンの仮種皮
- ☞ 甘草（かんぞう）： マメ科のカンゾウの根

クコの実

- ❧ 現代医学では、保肝、降 血圧、コレステロール値を下げ、動脈硬化の予防、降血糖免疫力の増加、さらに一定の抗癌効果があると認められている。慢性肝炎、中心性網脈絡膜炎、肺結核、糖尿病などの治療効果がある。
- ❧ 貝柱、子えび皮むき、ブロッコリー、生しいたけなどのソテーの出来上がりぎわにお湯にひたして戻しておいた枸杞の実を一人分五六粒の割で散らし、さっと火をとおして仕上げます。にら、レバー炒め、牛肉煮込みなども要領はおなじです。



紅花

- 名のとおり紅の花を早朝、露のあるうちに摘んで乾燥したもの。
- 婦人の血の巡りをよくし、種子から絞った油はコレステロールを取るので有名です。採取後に臭いが出るのでこれもほんの少々ガーゼにくるんで汁気の多い煮物にいれて成分をにだします。



竜眼肉

- ❧ 滋養強壯造血の働きと、不眠、忘れっぽい、気弱い性質を治します。
- ❧ なつめの実と同じように使います。
- ❧ 缶詰のものは皮を剥いてあり白い果肉だけでつかいよいですが少し試して見たいと思うと量が多く気に入らないと無駄になる傾向があります。





薬膳料理1



☞生薬を使ったものだけではなく、日々の私たちが食べている穀物や野菜、肉、魚、乳製品などを材料にしたものも含まれます。

☞生薬配合の料理だけでなく、普通の食材を組み合わせた料理も

薬膳として



薬膳料理2



- ☞ 中医学理論に基づいているか否かが、薬膳か否かの大きな違いです。
- ☞ 生薬を配した料理があっても、それが中医学理論に基づいていなければ、薬膳とはいえません。
- ☞ 枸杞やナツメを使っているから薬膳料理だとはいえないということです。



薬膳料理3



- ❧そして、おいしくなければいけません。
おいしくなければ、毎日食べることはできない。
- ❧『おいしい』と思う情報が脳に感知されると、胃の消化液もスムーズに出てきて消化され、体にとって栄養になります。
- ❧イライラしながら食べると消化不良を起こしたりします。

五味

酸味

苦味

辛味

甘味

鹹味

五味

肝を養う

脾を養う

肺の働きを
助ける。
風邪の予防

心臓の働きを
助ける。

腎の働きを
助ける。



五味を保つ

- ∞ある臓器に支障をきたしたときには、体のバランスを保つために、五味のうちその臓器に対応した性質をもつ食物を補う。
- ∞しかし、一味にのみ偏った食事は適切な食事療法とはいえず、大切なのは五味を保ちながら味の強弱をつけることである。



五性

∞ 医食同源における五行の考え
を取り入れ、食薬を「熱、温
、涼、寒」に分け、どちらも
属さないものを「平」という。
これを五性とする。

熱温性食品（温性食品）

- ☞ 一般に成長がゆっくりで水分が少なく小さくて硬い食品
- ☞ 緑黄色野菜や血行を良くするビタミンEや、糖質の分解を助けるビタミンB1等が含まれる食品。
- ☞ カボチャ、栗、クルミ、ニンニク、ニラ、葱、玉ネギ、ラッキョウ、山椒、胡椒、唐辛子、生姜、シソ、パセリ、人参、春菊、山菜、ナマコ、鯛、蜂蜜、牡蠣、牛肉、羊肉、鶏肉、餅、味噌、酒、ビール

涼寒性食品（涼性食品）

- ☞ 一般に成長が早く水分が多く大きく柔らかい食品
- ☞ 腎機能を高め利尿作用を助ける成分が含まれる食品。
- ☞ 茄子、トマト、セロリ、牛蒡、ホウレン草、柿、キウイ
ウイフルーツ、バナナ、豚肉、レモン、ミカン、梨
、林檎、パイナップル、柚子、アスパラガス、チ
シャ、モヤシ、そば、緑豆、アサリ、シジミ、雲
丹、蟹、牛乳、緑茶、醤油、塩、味噌、豆腐、小麦
、イチゴ、干し柿、メロン、マンゴー、キュウリ、
たけのこ、蓮根、小豆、おから、ワカメ、コンブ、
ひじき、鰯、蜂蜜、日本茶、ジャスミン茶、ウーロ
ン茶、胡麻油、サフラン、アロエ、ハッカ、ドクダ
ミ、



平性食品

レモン、大根、納豆、玄米
ジャガイモ、大豆、サンマ、
里芋、鶏卵



配伍七情



実際に薬あるいは食物を使用する時は、単体で使うことが少ない。最も多く使用するのは二品以上である。また、それらをお互いに配合する関係が七通りある。

- 単行：単味の食薬を使用する。
- 相須：同じ効能を持つ食薬を一緒に使うと効果を増加させる
- 相使：一方を主とし、他方を輔とすることにより他薬が主薬の効果を増加させる。
- 相畏：主になる食薬の毒性反応あるいは副作用を他の食薬によって削除または軽減させること。
- 相殺：相畏の裏返しの関係。他の食薬の不良作用が主の食薬により削除、軽減されること。
- 相反：二種類以上の食薬を合わせることで副作用が生じること。
- 相惡：二種類以上の食薬を合わせることで作用が低減し、無効になること。



食品および調理法を決める

- ❧ 薬膳料理は個々の症状や体質を考慮。
- ❧ 五味と五性を組み合わせる。
- ❧ 冷え性の人には熱、温の食品
- ❧ のぼせ症の人には涼、寒の食品

一般的なメニューの構成

- ❧ 体をあたためる料理
冷やす料理を交互に出す
バランスを重視する。
- ❧ 薬の成分を引き出すために、
じっくりと煮込んだスープ、粥、
煮物、シロップ煮などが多い。



薬膳の二つの考え方



③ 「食養・食療薬膳」

健康維持や病気予防、体質改善を目的

③ 「疾病治療薬膳」

病気治療である

③ 日本ではとくに前者の効能を目的として薬膳が取り入れられている。



考え方の基本



☞薬膳の食事療法の理論体系は、漢方医学の基礎理論を基につくられており、健康はあらゆる要素の調和によるものである。



結論

- ③ バランスの取れた食事
- ③ 食事マナーを守る
- ③ たのしく、おいしく
- ③ 自然の恵み
- ③ 感謝