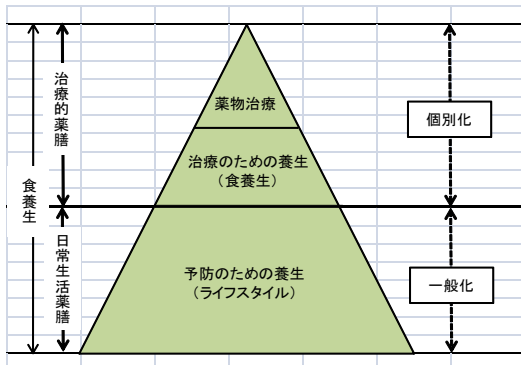


# えいようか通信

医療同源 薬膳のおぼろ



すっかり秋めいて朝晩冷えるようになってきましたね。暑かりの人は夏の汗から解放されてひと安心、寒かりの人は厚手の靴下や下着を着込んで近づいてくる冬に憂いてるのではなからうか。このように暑かり、寒かりといった体質は病気を引き起こしますが、中国医学の考え方で病気の基礎となる位置づけられています。下の図に示すように、中国医学は「治療」と「養生」に分けられています。病気になることから治療より、病気がならない「養生」のほうがより大切にされ、「養生」が重要な位置を占めています。医食同源や養生といふものは、中国医学の中心的な考え方の一つです。



●**食養生とは**  
養生法の一環であり、文字通り、食を通じて命を養うことです。薬膳料理(いづれ)は決して特別な料理を指すわけではなく、中国医学の食養生指針に基づき、日常のあらゆる料理に薬効を期待するものがあふれているといわれています。

●**四気と五味**  
3千年前の中国では「食物であるの寒熱温」

●寒涼温熱性質の四気と、それぞれの代表食材

<b>熱性</b>	身体を強く温め、低下した機能・代謝を高める 代表食材：シナモン、とうがらし
<b>温性</b>	身体を温め、機能を高めるが、力が平穏である 代表食材：山椒、しょうが、しそ、ねぎ
<b>平性</b>	身体を温めも冷やしもしない、食生活のベースになれるもの 代表食品：いも類、小麦、にんじん、大豆、黒豆、しいたけ
<b>涼性</b>	平穏で身体を冷やし、熱をとる 代表食材：ミント、セリ、セロリ、白菜、レタス、梨、きゅうり
<b>寒性</b>	身体を強く冷やし、熱をとる。亢進した機能・代謝を抑える 代表食材：ニガウリ、クチナシ、ごぼう、すいか、しじみ、あさり、かに

●五味と五臓の関わり、代表食材

五味	酸	苦	甘	辛	塩
五臓	肝臓	心臓	脾臓	肺	腎臓
代表食材	梅	ニガウリ クチナシ	ナツメ ハチミツ	とうがらし 山椒	海藻 昆布 イカ

発行者：栄養課

場所  
本館2階西

秋号



四季発行  
(年4回)

冷の四気と、食物が元来持つ「酸、苦、甘、辛、塩」の五味を組み合わせたものが生まれており、これをベースとして季節に合った料理に工夫して食しています。

身体を温めたり、低下した機能を高めるのは温熱性で、身体を冷やしたり更新した機能を抑えるのは寒涼性で、夏や暑かりタイプの人は寒涼性のもを、冬や冷スタイプの人は温熱性のもを意識的に選びます。食生活の中で長く寒涼または温熱なものに偏れば、

身体の中のバランスが崩れ、病気の二因になるといいます。また、寒涼でも温熱でもない平性のももあります。食材の多くは平性の性質であり、熱性や寒性のもを緩和する働きがあるため、私達の身体を維持する基盤となります。

五味とは、食材の5つの味のことで、それぞれが五臓と関わっていて、偏れば病気の二因になり、バランス良く摂取すれば内臓の機能を維持でき、「五味調和」になれると伝えられています。

身体の不調や病気が起これば、四気と五味による食材の機能を利用して体質改善に取り組んでいたのは、中国医学では太古から「飲食こそ生命の根本である」という思想が強く浸透されていたんですね！

### ●山椒(さんしょう)の応用



山椒は日本でも身近に見られる木であり、実や若い芽も独特の香気と辛味を持ち、古くから香辛料として使われています。特に実に独特の辛味があり、噛むとピリッと辛く、舌の神経を刺激して灼熱感やしびれを起こします。春の若葉や若芽(木の芽)は香りが強いのが特徴です。緑が鮮やかで香りが良いため、煮物、焼き物などの味の調えや彩りとして添えられます。特に同じ時期に旬をむかえるタケノコとは相性が良く、「タケノコの山椒煮」など両者が入った料理は春の旬の料理の代表です。未熟な若い果実の塩漬はちりめん山椒や煮魚に入れたり、熟した山椒の果皮は粉末にして粉山椒や七味唐辛子に入れたりして食しています。ちなみに中国では「五香粉」という代表的なミックススパイスの中に含まれています。

山椒は「温・辛」の性質であり、温裏散寒(内臓を温め寒を散らす)、健胃、整腸、鎮痛、解毒、利尿、駆除の効能を持つとされます。胃腸の冷えや機能低下にふさわしいとされ、冷えた胃腸を温めて機能を促進し、痛みを止めて消化不良や下痢、食中毒、むくみ等を改善する漢方薬にも応用されています。



編集者の声

日本には10種類、中国には41種類の山椒の仲間が生育していますが、中国でよく使われているのは花椒(カシウ)といふもので、日本山椒に比べて実が大きく、そのため香りと辛味が強く、胃腸や身体を温める作用殺虫作用も強力です。

たしかに本格的な中華料理店で出てくるマードウドフに入っている山椒は大きいですよね！特に四川料理で唐辛子と合わせて多用され、四川料理の特徴と言える辛くて舌がしびれるような独特の風味を醸し出しています。

このような風味は温気が多く、水分代謝が悪くなりがちな四川の気候に対応するためのものだといわれています。このように薬膳は、異なる自然条件を背景として、それに伴い調理法や食材を選ぶことも大事なことです。とはいえ、何事も摂りすぎには気をつけて、バランスの良い食事を第一にしましょう。(松浦)