

第12回東京栄養士薬膳研究会特別講演会都民の健康づくり運動

「薬膳」から始まる健やかライフ「治未病の対策～西洋医学と中医学からの検討～」

9月30日（日）午後1時より、日本女子大学桜楓館にて標記講演会が開催されました。当日は、あいにくの台風の影響で終了時間を1時間早めることとなり、講師の先生、280名の来場の皆様にはご迷惑をおかけいたしました。

海老原英子代表より「この講演会も第12回を迎えます。大勢の方のご参加をうれしく思います。当会も15周年を迎えることになりました。本日は、台風の為、時間を短縮しての講演となりますがよろしくお願い致します。（要旨）」の挨拶がありました。

講演1は「植物はなぜ薬をつくるのか」と題し斎藤和季氏に、講演2は「食薬を使った養生薬膳料理」と題し講演いただきました。その講演要旨を報告します。



講演1. 「植物はなぜ薬をつくるのか」



斎藤和季氏 千葉大学大学院研究院 教授
理化学研究所環境資源科学県有センター
副センター長

人類が古くから植物の化学成分を薬として使用してきた。植物から得られた有名な薬として、ケシを原料とする強力な鎮痛剤のモルヒネやヤナギの成分が元になった解熱鎮痛剤のアスピリンなどがある。また、植物を乾燥させてそのまま複数の植物成分が混じるまま生薬としても用いられてきた。1、2世紀ごろに成立した神農本草経にはそのような生薬が上品120種、中品120種、下品125種も記載されている。

一見植物が人間のためにやさしく恵みを与え、その化学成分が人間に健康をもたらすように見える。しかし、植物が人間のために薬となる化学成分を作っているわけではなく、人間などの捕食者や外敵から自らを守るために化学構造が複雑で多様な成分を作り上げてきた。「動かない」という選択をした植物は、40億年におよぶ進化の過程で、光合成を行い自然を汚さずに浄化しながら、いわば「精密化学工場」として多様な化学成分をつくるという生存戦略を発達させてきた。それをわれわれ人間が薬として少しだけお借りして使わせてもらってるに過ぎない。

例えば、甘草に含まれるグリチルリチンは天然甘味料として、肝機能改善作用や抗炎症作用が薬として利用されるが、多量に摂取すると細胞に障害を与えもする。甘草の根に多く含まれるため、土の中の微生物や虫などから植物が身を守るため防衛的な役割を果たしていると考えられる。

甘草のように、地球環境の変化や使用量の増大などで供給不足になる植物もある。このため、甘草からグリチルリチンを作る遺伝子を探し出し、バイオテクノロジーの力によって有効成分を作る研究も行われている。

地球上の生命の源であるこの植物のことをもっとよく理解し、上手に利用しながら、人類と植物の関係も新しい段階に進まなくてはならない時代に来ている。

<記：第2水曜教室 中村真由子>

講演2 「食薬を使った養生薬膳料理」



和田 暁氏 中医師 高級中医薬膳伝授師
世界中医薬学会連合会常務理事
薬膳アカデミア主宰

はじめに食薬と薬膳についての説明があり、食は日常生活に栄養を提供し、薬は疾病の治療に使われるが、食と薬が融合した食事が薬膳である。殷商時代から薬食同源という思想が誕生した。これは人間が生存のため食物摂取をする過程で、食物が体力アップ、疾病軽減の力があると認識されたからである。この薬食同源の考え方に基づき、季節と体質に合わせて組み合わせ、未病を治すことを目的とする養生料理が薬膳である。前半に講義された斉藤先生からも「神農本草経」に収録されている 365 種の薬が上品、中品、下品に分類されているとの説明があったが、無毒で長期間服用してよい上品(クコの実、ごま、甘草など)や使い方次第で毒にもなる中品(芍薬、橙等)が薬膳では使われることが多いとのことである。

薬膳は毎日の養生であり季節と体質に合わせていくがむずかしいことではなく、春はたんぽぽの葉をインフルエンザや花粉症に使う、夏は西瓜を解熱剤とする、梅雨の時期は発酵食品の納豆で胃腸を強くし湿気対策とする、秋は梨を食べ乾燥対策にする、冬は滋養強壮に胡桃を食べる、というようにすればよいと話された。

食物には温熱性と平性と寒涼性があるので、季節や体質に合わせて選ぶ。食物の五色(青、赤、黄、白、黒)により、どこに働くか違ってくる。食物の五味(酸味、苦味、辛味、鹹味)によっても効能が変わる。などの薬膳の基本的な説明があり、具体的な話がされた。

季節の薬膳～春の薬膳として

1. 風邪の対策は寒がりの場合はねぎ、生姜、紫蘇、香菜、のびる、玉ねぎ、生姜など、熱タイプの場合はミント、くず粉、ごぼう、桑の葉、たんぽぽなどを摂る。

2. ストレスから肝を守る対策は①気を巡らせるミント、カモミール、紫蘇、柑橘類の皮、春菊、三つ葉、木の芽、ウコン、ジャスミン、百合花、芍薬花、バラなど香る食物を摂る。②イライラを鎮める苦みの山菜、やぶかんぞう、くちなしの実、緑茶、酸味の果物などを。③肝を滋養する牡蠣などの貝類、青身魚、レバー、ごまなどの種実類、人参、ほうれん草、クコの実、桑の実などのベリー類、ひじきなどの食物を摂ると良い。

献立例として①風邪の薬膳：ネギの煮しめ、②ストレス解消対策：魚介類のムース(桑葉とウコンで3色にする)桑葉と牛蒡の海苔巻きが美しい写真で紹介された。



<春：魚介類のムース>



<春：桑葉と牛蒡の海苔巻き>

その後、夏・梅雨・秋・冬の各薬膳についても使用する食材や適する献立について写真で紹介された。



<梅雨：ハト麦ご飯あさり湯葉あん>



<夏：苦瓜そうめん>



<秋：トマト石榴ゼリーフルーツ添え>



<冬：よもぎ山芋海老焼き>

さらに、体質に合わせる薬膳についての説明があり、体は気・血・水によって作られている。気は生理機能であり、元気、気力など目に見えないエネルギーである。血は血管内を流れる栄養素。水は体内の正常な体液、体を潤すものである。気血水が過不足なく全身にめぐる状態を健康体という。

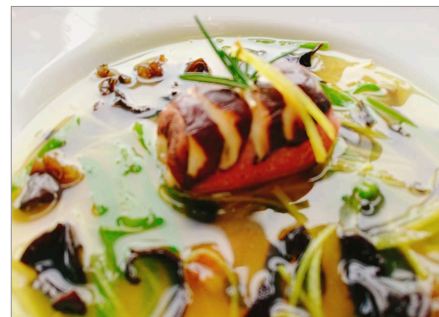
体質に合わせる薬膳として

1. 気虚体質には、補気の食材として自然な甘みのしいたけ、トウモロコシや発酵食品のみそ、納豆などの紹介、補気の食薬として黄耆、冬虫夏草、朝鮮人参の紹介。

献立例として参鶏湯、椎茸の鎧蒸し、南瓜の鯛包み朝鮮人参あんかけの写真で紹介された。



<参鶏湯>



<椎茸の鎧蒸し>

次に陽虚体質、気滞体質、血虚体質、血瘀体質、津燥体質陰虚体質、痰湿(水分停滞)体質とその薬膳について、各々の症状と摂りたい食材、献立例について写真で紹介された。



<陽虚体質：くるみ粥>

<気滞体質：春菊、キャベツの
柚香蒸し>

いままでの調理実習を振り返る意味でも大変参考になるものであったが、盛りだくさんの内容と、時間の短縮で、和田先生の献立を作ったり、食べたりしたことがない方にその素晴らしさが伝わったか少し心配になった。

<記：研究コース1 高橋邦子>