

日本食糧新聞新年あいさつ用

人生 100 年、健康長寿は“薬膳から”

初春のお慶びを申し上げます。

今年は東京オリンピックが開催されますので、本会の活動は 9 月末に開催する特別講演会「都民のための健康づくり運動」からになります。テーマは「知っておきたい認知症と漢方薬」と「健康長寿の薬膳」、二人の先生にお願いしています。人生 100 年時代を迎えて、ますます高齢化が進む中で「健康で長寿を生きる」ことが重大な課題になっています。その対策として『しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動く、そして社会参加をする』という基本的な考え方を再認識し、国民自身に生活習慣を改善してもらう必要性が求められています。

中国最古の本『神農本草経』には「年を経ても老いず」と記載され、また秦の始皇帝は「不老長生」を強く求め続けた皇帝でした。

中医薬膳学は伝統的な「食療・食養」の基礎を発掘し、継承し、発展向上させ、世界の人々の食養生に役立つようにした学問であると考えています。薬膳は中医学の基礎理論に基づき、食物のもつ五性（温性・熱性・平性・涼性・寒性）と五味（酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味）の効能を理解して、それらを取り入れ季節や個々の体質および体調に合わせて食物を組み合わせて摂ることが五臓の働きを調節して健康を維持増進できると考えています。特に「健康長寿」や「治未病」は薬膳の得意とする分野です。来年度のカレンダーは「季節に見られる症状を改善する薬膳」を紹介いたします。

現代栄養学の専門家が中医薬膳学の知識を修得し、健康栄養教育に活かし十分な成果を上げ、多くの方々が健やかな人生を過ごせるよう普及活動を積極的に推進して参ります。



東京栄養士薬膳研究会代表 海老原英子