



海老原代表からのメッセージ



令和元年度に向けて

去る 5 月 26 日(日)日本女子大桜楓館に於いて、多くの会員の出席のもと令和元年度通常総会を開催しました。提案された全ての議案が承認されましたことに感謝いたします。特に年会費の値上げについて(2,000 円から 3,000 円に)、会員のみな様のご理解をいただき有難うございました。また、運営役員と各部役員、研修会担当役員、教室役員総勢 73 名に本会の運営に参加し協力していただくことになりました。どうぞ宜しくお願いいたします。

令和元年度の新規事業としては、4 月から第 4 日曜教室と第 4 火曜教室を開設し、講師は清水紀子さんと佐藤恭子さんが担当しています。また渉外部の企画により、6 月 26 日(水)、初めての「ファンケル千葉工場・ツムラ茨城工場バス見学会」を実施し、48 名が参加し、楽しく有意義な一日を過ごしました。今回参加できなかった多くの会員のために、秋に二度目の見学会を予定しています。

継続事業としては、9 月 29 日(日)に「第 13 回都民のための健康づくり特別講演会」を開催します。事業部の担当者を中心に準備が順調に進められています。この事業は会員のみな様の助成金で運営されており「健康に生きることの大切さを多くの参加者が再認識し、日頃の食生活に活かしている」と高い評価を受けています。このように管理栄養士・栄養士たちが協力して社会貢献ができることを頼もしく思います。定例研修会(講義と実習)は教育・合同コースが 13 教室、研究コースは 4 教室を開催しています。また中医師による中医学や薬膳学の研修会は 6 教室、他に 8 月に夏季研修会と 1 月に冬季研修会を開催します。

薬膳をより深く勉強したい方々に、価値のある団体として、より充実した内容で本会を発展させていきたいと願っています。

各部の活動は今までの継続事業は勿論のこと、令和元年にふさわしい新企画を取り入れ、会員参加型の会運営を基本に最新の情報提供や親睦を深めながら、外部への働きかけも積極的に行っていきたいと考えています。会員のみな様も各部の活動に対して深く関心をもって参加し、協力してくださるようお願いいたします。



「治未病の薬膳」のルーツ

「日常の食事によって病気にならない健全な身体と精神を養う」これは中国古代からの英知である「治未病の医学」の食養の思想であり、その究極が薬膳であると考えます。

治未病の薬膳のルーツを辿ると、商時代(紀元前 1600~1100)、伊尹は薬物を煎じて飲む「湯液」を作り、これが薬膳スープや漢方煎剤の始まりでした。

西周時代(紀元前 1066~772)、飲食や健康を重視する考え方が確立され、書物『周礼』には医師を「食医」「疾医」「瘍医」「獣医」に分け、食事指導をして未病を治す医師が「食医」であり、最も優れた医師として尊敬されました。

戦国時代(紀元前 475~221)の医学書『黄帝内経』では「凡そ病気を判断しようとするときには、必ず飲食の事情を質問しなさい」と述べ、食材の四気五味の特徴と作用および使い方の記述があります。「五気・五味・五穀・五果・五畜・五菜を四季陰陽に合わせ、病気の時も寒熱温涼の性質と五味によって治療すればよくなる」と記されており、最も重視すべきは「治療より予防」であると述べています。

漢時代(紀元前 202~西暦 220)、秦の始皇帝や漢の武帝は不老長生を強く求め、薬物や食物の探索を命じ薬膳の形式を発展させました。この時代の薬学専門書『神農本草経』には 365 種の薬物を記載し、上・中・下の 3 つに分類しました。上品は 120 種で長期間、量多く使用しても害がなく、不老延年、軽身益気を欲する人は使うべき。中品は 120 種で病を防ぎ、体力を補う力があるので適宜に配合して使うべき。下品は 125 種で治療を目的とし、長期使用は禁止と説明しています。薬食同源の思想に通じます。

後漢(25~220)の頃、「聖医」張仲景は『傷寒雜病論』を書きました。葛根湯や桂枝湯などの感冒治療方剤や冷えを改善する「当帰生姜羊肉湯」、食欲不振や精神不安を改善する「百合鶏子湯」など現在でも使われている有名な薬膳方剤があります。

明時代(1368~1644)、薬膳学は中医学の発展と共に長い年月を経て一層発展し、多くの専門書が発刊されました。代表的な書物は李時珍の『本草綱目』、30 年の年月を費やして、16 世紀までの薬物を網羅し再検討を加え、1892 種類の薬と 11,000 余りの方剤を収載しています。本書は外国語に翻訳され世界中に伝えられ、日本にも大きな影響を与えました。