



去る9月30日、大型で強い台風24号が心配される中、第12回特別講演会が日本女子大学桜楓館において開催され、お蔭さまで大成功裏に終わることができました。これもひとえにご講演をしてくださった斉藤和季先生と和田暁先生の質の高い講演内容と定員をこえる参加者および講演会の準備や運営に携わってくださった会員の方々のご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

この事業は2007年、栄養士の社会貢献の一環として始められ会員のみなさまのご支援とご協力に支えられ、年々充実した内容で健康に深い関心をもつ多くの参加者に高い評価をいただいております。第3回目から本会オリジナルの「薬膳の栞」1～7号を配布し、2017年・2018年・2019年の「季節の薬膳カレンダー」は有志者を募りテーマを決めて保存型カレンダーの制作を行っています。お手元にある「季節の薬膳カレンダー～伝えたい故郷の伝統料理～」のご感想はいかがですか。次回は★印のない県の伝統料理を取り扱いたいと考えていますので、是非、ご参加ください。

なお、来年度の特別講演会のテーマや講師の先生についてもご意見ご要望をお寄せください。

中医薬膳の三大古典 ～先人の知恵に学ぶ～

中医学では、すでに周時代(前1066～771)になると飲食や健康に対する考え方が確立され、「周礼」という書物には「食医」「疾医」「瘍医」「病医」などの職があったと記されています。食医は飲食の栄養と衛生を管理した医者でこの時期すでに飲食の五味、五穀、五薬をもってその病を養うなどの栄養法が考えられていました。現在の栄養士業務であり医師として尊敬されていたようです。

■ 黄帝内経

戦国時代(前475～221)の医学専門書である『**黄帝内経**』は中国医学の基礎理論を述べた古典ですが、食材の四気五味の特徴や作用などが記載されており、その中で疾病の治療よりも予防が重要であると述べています。「五穀は養い、五果は助け、五畜は益し、五菜は満たし、気味を合わせて飲食すると、精を補い、気を益す」と飲食の摂り方の基本が書かれています。この点は現代栄養学の食品分類と類似しています。そして精神、精気、神明、五臓六腑の働き、気、血、津液は互いに助け合い、調節しながら健康な身体を作ると記述しています。食物の五穀、五味、五臓の関係は病気の治療に関連

すると記載しています。例えば、「肝の色は青、病的な青を発した者には、甘味のものを食べさせる。心の色は赤、病的な赤を発した者には酸味のものを食べさせる。肺の色は白、病的な白を発した者には苦味のものを食べさせる。脾の色は黄、病的な黄を発した者には鹹味のものを食べさせる。腎の色は黒、病的な黒を発した者には辛味のものを食べさせる。辛味のものには発散作用があり、酸味のものには収斂作用があり、甘味のものには緩和作用があり、苦味のものには堅固作用があり、鹹味のものには軟化作用がある」と。種々の臓腑の病気に対してどのような食材を組み合わせた料理がよいかの研究が進んでいたことが伺えます。

■ 神農本草経

漢時代(紀元前202～西暦220)の薬学の専門書である『**神農本草経**』には、365種の薬物が載せられており、これを薬物の性能と使用目的に応じて「上品」「中品」「下品」に分類しています。「上薬は120種でこれを君薬とし、これには毒が無いから長期にわたって或いは量を多く服用しても害はありません。養生と長寿を望む人が飲むべき薬で、大棗、枸杞子、薏苡仁、茯苓などです。中薬は120種で、これを臣薬とし、これには病を防ぎ、虚弱を補うため毒の有無を知って適宜に配合して用いるべき薬で、生姜、白葱、当帰などです。下薬は125種で、これを佐使薬とし、病を治すことを主とし、毒があり長く服用することはできない薬で、附子などです。寒熱邪気を取り除き、積聚などの病気を治療します。」と記されています。

■ 傷寒雑病論

同時代、「医聖」と言われた張仲景は弁証論治と方剂学の基礎を説いた薬物療法の原典『**傷寒雑病論**』を書きました。その中に風寒感冒薬の「桂枝湯」があります。張仲景は処方だけでなく飲み方や注意事項まで書き添えています。「薬を飲んでから温かい粥を食すれば薬効を高める」「生もの、冷たい物、粘りのある物、刺激性のある物、肉、酒、乳製品、匂いが強いものを禁忌とする」。有名な薬膳処方に冷えを改善する「当帰生姜羊肉湯」や食欲不振や精神不安を改善する「百合鶏子湯」があります。

この三大古典は中医薬膳学の土台を形成しました。2000年以上前に記載されている薬膳理論や薬膳処方は現代にも生かされています。