

2009年1月1日放送

医食同源^{やくしょくどうげん}→薬食同源（本来）

体を良くするための薬（漢方薬）と同じ性質（効能）が食品（自然界）には備わっている。

薬膳料理とは・・・

病気の治療補助、健康増進、病気の予防に用いられる料理。あくまでも、個々の体質に応じた食材や薬草（漢方薬）を選び、調理する。特定の薬草（高麗人参）を加えたものではない。

養生とは・・・

→条件に合った方法・対策 養生のための知恵＝四気と五味

四気とは・・・

食べ物を熱、温、涼、寒の四つの性質に分ける方法

食品では主に温性と涼性が多い。

温性とはからだを温める性質（生姜・にんにく・唐辛子・羊肉・キムチなど）

涼性とは逆にからだを冷やす性質（ごぼう・豆腐・そば・海藻・夏野菜）

四気は体温の調整（血行）に役立つので 暑がりの方は涼性を冷え症、寒がりの方は温性を 基本に食べる。

但し、涼性が過ぎると内臓が冷えて

カラダを温める食べ物、冷やす食べ物

中国では食べ物を、体を温めるか冷やすかでも分類します。

これを「四気^{しき}」といいます。

食べ物が体を温める働きを「熱性^{かねせい}」といい、冷やす働きを「寒性^{かんせい}」といいます。

熱性は「熱」と、それより働きの弱い「温」に分かれます。「寒性」にも「寒」と、それより働きの弱い「温」に分かれます。「寒性」にも「寒」と、それより弱い働きの「涼」があります。また、熱性でも寒性でもない、

穏やかなものを「平性^{へいせい}」といいます。

【温・熱性】

寒さや冷えなどの寒冷性の邪気^{じゃき}を追い出す作用があります。

また、体の機能を活発にして、エネルギーを補い、新陳代謝を促します。

温・熱性の食べ物は「寒証^{かんしょう}」のときにとるとよいとされます。「寒証」は、冷たい風にあたり、寒いところに

長時間いて寒邪^{かんじゃ}を受け、

体の機能が衰えた状態です。具体的には手足が冷えてだるく、顔色が青白い。温かい飲み物が欲しくなる。尿の量が多くて、色が澄んでいる。大便が軟便であるなどの状態です。逆に、熱がある時に食べると、体調を悪化させます。

○ 主な食べ物／にんにく、しょうが、ねぎ、唐辛子、羊・牛・鶏肉、かぼちゃ、くるみ、キムチなど

【涼・寒性】

暑さによる熱性の邪気を取り除きます。鎮静作用や消炎作用、解毒作用もあります。

涼・寒性の食べ物は、熱邪^{ねつじゃ}によって起こる発熱やそれに伴う口の渇き、顔のほてり、イライラ、便秘といった

「熱証^{ねつしょう}」の症状を治めます。体に冷えがあるときに食べると、症状を悪化させます。

○ 主な食べ物／ごぼう、柿、スイカ、なし、かに、豆腐、そば、きゅうり、大根、トマト、なす、海藻類、たけのこなど

【平性】

はっきりした温・熱性や涼・寒性のないものは、毎日食べても体に大きな影響は及ぼしません。

○ 主な食べ物／イモ類、りんご、ぶどう、しいたけ、蜂蜜、豚肉、キャベツ、鶏卵、米、とうもろこし、イカなど

五味とは・・・

食べ物には5つの味がある。中医学では、食べ物をその味によって「酸（すっぱい）」「苦（にがい）」「甘（あまい）」「辛（からい）」「鹹（しおからい）」の5つに分類します。これを「五味」といいます。五味は単なる味の分類ではありません。五臓六腑の働きと密接な関係をもっているのです。

【酸／すっぱい】

「酸」は肝を養います。肝は血液を貯蔵し、自律神経をコントロールします。肝がストレスを受けると、肌の乾燥やシミ、吹き出物の原因となります。

「酸」はストレスの解消に効果的です。また、物を引き締めたり、収斂する作用があり、潤いを保ちます。そのため、引き締まった、うるおいのある肌を期待できます。

○ 主な食べ物／酢、梅、レモン、かぼす、ゆず、みかん類、びわ、桃、りんご、なし、ぶどう、スモモなど

【苦／にがい】

「苦」は心を養います。心は全身に血を送るとともに精神活動を担い、とくに睡眠に深く関わっています。心が弱ると、睡眠障害や肩こりなどが起こります。また、心の状態は舌や顔色に反映されます。化粧のりがわるいのはこの原因です。

「苦」はいらぬものを外に出し、便通をよくするなどの効果があります。便秘による吹き出物の解消にも期待がもてます。

○ 主な食べ物／緑茶、ニガウリ、ラッキョウ、ごぼう、たけのこ、ふき、赤豆、パセリ、セロリなど

【甘／あまい】

「甘」は脾を養います。脾は栄養を吸収し、気血を生むところです。脾が弱ると肌へ送る栄養が足りなくなり、くすみ、しわ、シミ、たるみが生じやすくなります。

「甘」は調和や補う作用と緩和作用があり、しみやたるみ、くすみの解消に期待ができます。

○ 主な食べ物／肉類、えび、かぼちゃ、栗、キャベツ、人参、サツマイモ、山芋、大豆および大豆製品、とうもろこし、鶏卵、米、砂糖、蜂蜜、バナナ、スイカなど

【辛／からい】（むくみやすい人・運動不足・冷え症）

「辛」は肺を養います。肺は直接皮膚に関係していて、皮膚のバリア機能や抵抗力に大きな影響を与えます。また、全身に津液をめぐらせる働きがあるため、肌の潤いやむくみと関係しています。

「辛」は発散する作用や、気血の流れをよくして体を温める作用があります。

○ 主な食べ物／にんにく、シソ、ねぎ、わさび、山椒、菜の花、しょうが、シナモン、唐辛子、酒、こしょう、サトイモ、大根、白キクラゲ、白米など

【鹹／しおからい】（お肌が乾燥する人、冷える人、腰が弱い人）

「鹹」は腎を養います。腎は「精」を蓄え、人の成長や発育、老化をつかさどっています。腎の気がすくない人は老化しやすく、新陳代謝がうまくできなくなるので、シミやたるみ、しわになりやすくなります。それを解消するのが、「鹹」です。

また、「鹹」はものを軟らかくして潤す作用があり、肌に水分を溜め込みます。

○ 主な食べ物／なまこ、あわび、くらげ、イカ、シジミ、あさり、明日葉、のり、海藻、しょうゆ、味噌、塩、天塩（天然のもの）など

五味はバランスよく取ることが大切です。どれかに過不足が生じると、その臓腑が弱くなります。五味のバランスがよい食生活を送っていると、内臓の機能が高まり、肌も自然と美しくなります。