



薬膳とは

- ・中国古来の自然哲学に基づいた伝統医学（以下、中医学）の考え方を取り入れた食事療法
- ・一人一人の体質、症状、体調や季節など、状況に応じて食材・調理法を選ぶ
- ・食べることで、身体のバランスを整え、未病の段階で病気を防ぐ「健康ごはん」



薬膳の基本となるもの

陰と陽:世の中にあるすべてのものは「陰」と「陽」で出来ているという考え方。体の状態もこの二つで表し、そのどちらにも偏らず、バランスの良い状態が健康。食物にも陰と陽があり、温める性質は「陽」冷やす性質は「陰」と考えられている。

五行:自然界は「木・火・土・金・水」5種類の元素で作られ循環しているという自然と身体を紐づけた考え方。時季によって異なる五行の特徴を踏まえて食事を摂ることは、季節ごとの起こりやすい不調を未然に防ぎ、身体を自然界に対応させていくと考えられている。

薬食同源:食べものと薬は同じ源から来ており、食材が薬と同じように身体に良い影響を与えるという考え方。毎日の食事で健康を維持、病気を予防することが出来るというもの。

一物全体:植物や動物などの生命のあるものを、余すことなく丸ごといただくという考え方。例えば、野菜は皮や根も含めてできるだけ調理する、小魚は丸ごと食べる、なるべく精製される前の食物（玄米・全粒粉・黒糖・粗塩）を使う。

身土不二:自分が住んでいる土地で採れる旬の食材を食べることが健康に良いという考え方。地元の食材は、その土地の気候や環境に適応しており、体にとっても良い。「地産地消」

今日のごはんを薬膳にする

特別な食材を使わずに、身近な食材の組み合わせの「健康ごはん」を食べることで、未病（なんとなく調子悪い）のうちに、不調を改善しましょう。毎日の食事に薬膳の考え方を取り入れる、まずは「ちょい足し」や「置き換え」からどんな料理も健康効果を高める「おうち薬膳ごはん」を始めてみませんか？

薬膳実践のポイント

1. 季節に応じた食材選び

夏には体を冷やす寒性や涼性の食材を多く摂り、冬には体を温める温性や熱性の食材を多く摂るようにする。季節に沿った食材の性質はカラダが求めているもの。

2. バランスの取れた食事を心がける

一つの食材に偏らず、五味五性をバランスよく。一つの食事に甘味・酸味・苦味・辛味・鹹味を取り入れるよう心がける

3. 体調・体质に合わせた調整

自分の体調や体质の応じて、必要な五味五性を調整。例えば、冷え性の人は温性や熱性の食材が多く、暑がりな人は体を冷やす食材を摂るように。

4. 身近な食材を利用して、簡単なレシピから

特別な生薬を使わなくても、日常的な食材で作る。「ちょい足し、置き換え」薬膳ごはん。

例：薬膳みそ汁（レモン一滴、きのこ酒粕豚汁）

薬膳マヨネーズ（レモン、陳皮（みかんの皮））、生姜、ニンニク

マーボー豆腐 夏→トマト・ゴーヤ 秋→きのこ数種 冬→ほうれん草・大根・黒ゴマ・黒木耳

山芋（山薬）のサラダ・コロッケ・グラタン

薬膳茶 <寒い時期>紅茶・ほうじ茶/シナモン・生姜・はちみつ <暑い時期>緑茶・ウーロン茶

5. 繼続する→日本人の薬膳「和食」

薬膳は劇的な効果を期待するものではなく、日常的に取り入れることで徐々に体調を整えていくもの。無理なく続けられる範囲で取り組むことが大切。

冬から春へ 薬膳の考え方

冬は最も寒い時期。動物たちは冬眠し、草花も木々も枯れて休眠。私たち人間もこの自然の一部。私たちも体の中も、この寒さの影響を受ける。

冬は内を守り、心を静かに保ち、次の芽吹きの春に備える。

⇒体を温め、内側からのエネルギーを蓄える季節（保温・防寒・栄養補給）

食物の力を借りて、寒さ対策と免疫力アップ



①体の中から温める

- ◆冷飲食をなるべく避ける → 果物は常温に戻す、野菜は温野菜に、温かい飲み物を飲む
- ◆黒い食材は腎の働きを整える → 血を増やし結構を良くする「黒豆・黒ゴマ・黒米・黒木耳など」
- ◆温性・熱性の食材を摂る → 根菜・もち米・鶏肉・エビ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・酒粕・黒砂糖
ネギ・ニラ・くるみ・みかん・山芋 など
ニンニク・胡椒・唐辛子・シナモン など

②巡りを良くする「食事・適度な運動・入浴」

③睡眠時間を意識し、たっぷり寝る（早寝遅起き）

参考文献

- 「和食薬膳レシピ」 武鈴子、山田奈美（社）家の光協会、「症状別 不調の時に食べたいごはん」コウ静子（社）家の光協会
「薬膳・漢方食材帳」薬日本堂監修、「全改訂版 薬膳・漢方検定公式テキスト」、「心も体ももっと、とのう 薬膳の食卓365日」川手鮎子（株）自由国民社
COKARA中医学 (chuigaku-cocokara.jp) 中医学とは？ - 漢方・中医学の情報サイト | COCOKARA中医学 (<https://chuigaku-cocokara.jp>)



もっと薬膳

五臓：人を構成する5つの臓器のことで西洋医学よりも幅広い概念で捉えられている。
五臓が「気・血・津液」を生み出し、蓄え、巡らせる。

五臓	当てはまる内臓	五季（弱まる季節）	五色五味（摂りたい食材の色と味）
肝	肝臓	春	青（緑）—酸味
心	心臓	夏	赤—苦味
脾	消化器系	土用（年4回）	黄—甘味
肺	肺	秋	白—辛味
腎	腎臓	冬	黒—鹹味

もっと薬膳 // 五味五性：食材の味（酸、苦、甘、辛、塩）と性質（寒、涼、平、温、熱）を考慮し、体質や季節に合わせた食材で食事を作る。これにより、体のバランスを整え、健康を維持。

五味	性質	代表的な食材
酸味	ひきしめ、体の外にでてしまうものを止める作用	レモン・梅・イチゴ・キウイ・ブルーベリー
苦味	体内の水気を取り、熱を鎮める作用	苦瓜・みょうが・緑茶・うど・たけのこ・春菊
甘味	やわらげたり、潤いを与えてたり、元気づけたりする作用	かぼちゃ・スイカ・はちみつ・穀類・イモ類・鶏・卵
辛味	気を巡らせたり、血を巡らせたりする作用	しょうが・ネギ・ニンニク・唐辛子・しそ・大根
鹹味	かたいものをやわらかくし、排泄する作用	昆布・のり・わかめ・ひじき・イカ・あさり・エビ

※味覚だけではなく体への作用・働きで分類されている



五性	性質	代表的な食材
寒性/涼性	体にこもった熱を冷ます作用	バナナ・スイカ・瓜類・りんご・トマト・セロリ・なす・梨
平性	ニュートラル	山芋・大豆・米・卵・豚・小松菜
温性/熱性	体を温める作用	青み魚・ナッツ・なつめ・鶏・羊・香味野菜・香辛料