

はじめての薬膳にトライしてみよう

◆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
- ・一人ひとりの体質・症状・体調・季節など、状況に応じて食材・調理法を選ぶ
- ・食事によって、病気になる前の「未病」の不調を整える、予防を目指す「健康ごはん」

◆薬膳の基本となる考え方

■陰 と 陽

すべてのものは「陰」と「陽」成り立つという中医学の基本の考え。

身体の状態もこの二つで表され、偏りなくバランスが取れていることが健康とされる。

食物にも陰陽があり、温める性質は「陽」、冷やす性質は「陰」とされる。

■五 行

自然界は「木・火・土・金・水」5つの要素で循環しているという考え方。

これらを身体と結び付け、季節の特徴に合わせた食事を摂ることで、季節特有の不調を予防し、自然の流れに調和した健康を目指す。

■薬食同源

食べ物と薬は、もともと同一源から生まれたという考え方。

食材にも薬と同様に身体に良い影響を与える力があるとされる。

毎日の食事によって健康を保ち、病気を予防することができる。

■一物全体

命のあるものはできるだけ丸ごといただくのが理想。

野菜は皮や根も含めて調理し、小魚は頭から骨まで食べる。

精製前の食材(玄米・全粒粉・黒糖・粗塩)選び、自然の力をそのまま取り入れる。

■身土不二

「身体」と「土地」は切り離せないという考え方。

自分が暮らす土地で採れた旬の食材は、その土地の気候や風土に合っており、身体にもやさしい。

地元の食材を取り入れることで、自然と調和した健康づくりができる。

◆秋の薬膳の考え方

・秋は乾燥の季節

→ 喉・鼻・腸(便秘)・乾燥肌などの不調が出やすい。潤いを補う食材で体内の水分を保つ。

・夏の疲れをリセットする時期

→ 残暑の疲れや熱を取り除き、冬に備えるには、胃腸に負担のかけない食べ方が効果的。

・心のケアも大切

→ 秋は「収穫と整理」の季節。沈みがちな気分には、穏やかで温かい食事が心を整える。



◆秋の薬膳 乾燥対策&疲労回復

①潤いチャージ

乾燥に負けない体づくりには、内側からの潤い補給が大切

・旬の果物(甘酸っぱい酸味)

梨・柿・ブドウ・りんご・ざくろ・クコの実など



・肺を潤す白い食材

大根・レンコン・山芋・はちみつ・豆腐・白ごま・白きくらげ・ゆり根・松の実・落花生・銀杏など

②元気のもとを旬の食材でチャージ

夏の疲れを癒し、冬に向けてエネルギーを蓄える

・穀類 白米・もち米・豆類

・根菜 長いも・かぼちゃ・じゃがいも・サツマイモ

・魚介類 赤魚・鮭・カツオなど



③季節の変わり目に寄り添う献立

本日の調理実習:「秋の養生ごはん」は、潤いと滋養の食材を取り入れ、季節に合わせて体と心にやさしく働きかける「食べる養生」を実践します。

◆薬膳実践のポイント

1. 季節に応じた食材を選ぶ

季節の特性に合わせて、身体が求める食材を取り入れる。

夏 : 寒性・涼性の食材で熱を冷ます 冬 : 温性・熱性の食材で体を温める

2. バランスの取れた食事を心がける

五味(甘・酸・苦・辛・鹹)と五性(寒・涼・平・温・熱)を意識し、偏りなく取り入れる。

3. 体調・体質に合わせて調整する

冷えやすい人:体を温める食材を選ぶ

熱がりな人 :体を冷ます食材を選ぶ

4. 身近な食材を利用して、簡単なレシピから始める

特別な生薬は不要。日常の食材で「ちょい足し、置き換え」薬膳を実践しよう。

例：

- ・薬膳みそ汁(レモン一滴・季節の食材:ゴーヤ・きのこ 麦みそ・白みそ)
- ・薬膳マヨネーズ(レモン・陳皮(みかんの皮)・生姜・ニンニク)
- ・定番料理の応用 : 麻婆豆腐・カレー・肉じゃが・シチューなど
春/菜の花・空豆 夏/トマト・ゴーヤ 秋/きのこ類・さつまいも 冬/ほうれん草・白菜・大根
- ・山芋(山薬)料理 : サラダ・コロッケ・グラタン
- ・薬膳茶 寒い季節 : 紅茶・ほうじ茶 + シナモン・生姜・はちみつ
暑い季節 : 緑茶・ウーロン茶

5. 継続することが大切

薬膳は毎日の食事に少しずつ取り入れることで、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、楽しく続けることが大切。いつもの和食もひと工夫で薬膳に。

【きょうのごはんを薬膳にする】

おうち薬膳には、特別な食材や難しい調理は必要ありません。
身近な食材を組み合わせた「健康ごはん」を食べることで、
なんとなく不調のうちに体を整えることができます。

毎日の食事に薬膳の考え方を少しプラスするだけで、
いつもの料理が体にやさしい
一皿に仕上がります。

まずは「ちょい足し」や「置き換え」から始める、おうち薬膳。
今日の一食から薬膳習慣をはじめてみませんか。

参考文献

- 「暮らしの薬膳手帖」国際中医薬膳管理医師会 編
「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」

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：人体を構成する5つの主要な臓器を指す。西洋医学における臓器概念よりも広く、機能的・エネルギー的側面も含む。

五臓は「気・血・津液」を生み出し、蓄え、巡らせる中心的な存在。これらの要素が生命活動の根幹を支えている。

| 五臓 | 対応する臓器 | 弱まりやすい季節 | 摂りたい食材の色と味 |
|----|--------|----------|------------|
| 肝 | 臓肝 | 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—塩味 |

五味五性：薬膳では食材の「味（五味）」と「性質（五性）」を重視する。これらを季節や体質に応じて選ぶことで、体のバランスを整え、健康を維持につながる。

| 五味 | 主な作用 | 代表的な食材 |
|--------------------------|---|------------------------------|
| 酸味 <small>さんみ</small> | 汗や水分が出すぎるのを防ぎ、体の中にとどめる ⇒暑くて汗が止まらないとき、水分を守りたいとき | レモン・梅・イチゴ キウイ・ブルーベリー |
| 苦味 <small>くみ</small> | 体内の中の余分な水分や熱をしずめる ⇒体がほてっているとき、むくみが気になるとき | 苦瓜・みょうが・緑茶 うど・たけのこ・春菊 |
| 甘味 <small>かんみ</small> | 気持ちをゆるめて、体に潤いと元気を与える ⇒疲れているとき、ストレスがたまっているとき | かぼちゃ・スイカ・はちみつ 穀類・イモ類・鶏肉・卵 |
| 辛味 <small>しんみ</small> | 体をあたためて、冷えやだるさをやわらげる ⇒冷えがあるとき、体が重く感じるとき | しょうが・ネギ・にんにく とうがらし・しそ・大根 |
| 鹹味 <small>かんみ</small> | 体にたまっていたらないものを外に出す ⇒便秘やむくみが気になるとき | 昆布・のり・わかめ・ひじき イカ・あさり・エビ |

* 五味は単なる味覚ではなく、体への作用・働きで分類されている

| 五性 | 主な作用 | 代表的な食材 |
|----------|-------------------|-------------------------------|
| 寒性 涼性 | 体にこもった熱を冷ます作用がある | バナナ・スイカ・瓜類 とまと・セロリ・なす・梨 |
| 平性 | 中庸。体質を選ばず摂取できる | 山芋・大豆・米・卵・豚肉・小松菜 |
| 温性 熱性 | 体を温め、冷えを改善する作用がある | 青み魚・ナッツ・なつめ・鶏肉 羊肉・香味野菜・香辛料 |

本日の献立の性味表

| 食品名 | 五味 | 五性 | はたらき |
|--------|-----|----|----------------------------|
| 白米 | 甘 | 平 | 胃腸の調子を整え、抵抗力を高める |
| もち米 | 甘 | 温 | 体を温め、慢性の疲労感や、排泄のバランスを整える |
| 長いも | 甘 | 平 | 体を潤し、消化を助け、疲れや老化をやさしく防ぐ |
| 桜えび | 甘・鹹 | 温 | 骨を血を補い、体力と免疫力を穏やかに支える |
| 赤魚 | 甘 | 温 | 冷えによる不調改善、元気と血を補い、体の土台を整える |
| 青柚子 | 酸・苦 | 温 | 香りで気分と胃腸を整え、食欲を高める |
| ごま油 | 甘 | 涼 | 腸と肌を潤し、便通改善と解毒に役立つ |
| 豆腐 | 甘 | 涼 | 体の余分な熱を取り、目の充血や便通を整える |
| わかめ | 鹹 | 寒 | 体の熱を冷まし、腫れや甲状腺の不調を改善 |
| レンコン | 甘 | 寒 | 体の熱を冷まし、体を潤す |
| クルミ | 甘 | 温 | 体を温め、疲れを癒し、若々しさ保つ |
| レーズン | 甘 | 平 | 胃腸を整え、疲れを癒し、便通を整える |
| 白すりごま | 甘 | 平 | 体を潤し、便通を整え、疲れを癒す |
| 白みそ | 甘 | 平 | 腸を整え、むくみや体の熱をやさしく癒す |
| 菊花 | 甘・辛 | 涼 | 体の熱を冷ます、頭痛緩和、目の不調改善 |
| 梨 | 甘・酸 | 涼 | 喉を潤し、体の熱を冷ます、二日酔いにやさしく働く |
| 白きくらげ | 甘 | 平 | 肺や喉を潤し、空咳や肌の乾燥を癒す |
| はちみつ | 甘 | 平 | 消化を助け、腸や肌の乾燥をやさしく潤す |
| なつめ | 甘 | 温 | 胃腸の調子整え、心を穏やかにする |
| クコの実 | 甘 | 平 | 目の疲れや老化予防にやさしく働く |
| 番茶 | 甘・苦 | 涼 | 胃腸を整え、脂を流し、気持ちを落ち着ける |
| レモングラス | 辛 | 温 | 香りで気分が晴れて、やる気が出る、胃痛をやわらげる |
| 黒ウーロン茶 | 苦 | 平 | 脂を流し、胃腸を整え、体を軽くする |
| 陳皮 | 辛・苦 | 温 | 胃腸を整え、お腹の張りをやわらげ、気分スッキリ |

参考：「暮らしの薬膳手帖」 国際中医薬膳管理士会 編