

薬膳 はじめの一步



◆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
- ・毎日の食事によって、「未病」の不調を整え、予防を目指す「健康ごはん」

◆薬膳の基本となる考え方

■薬食同源

食べ物と薬は、もともと同じ源。

食材にも薬と同様に身体を整える力があり、毎日の食事が健康づくりにつながるという考え方。

■陰 と 陽

すべてのものは「陰」と「陽」で成り立つという、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の鍵。

食物にも陰陽があり、「陰」には冷やす・潤す性質、「陽」には温める・巡らす性質がある。

季節や体調に合わせて、陰陽の食材を組み合わせることが薬膳の基本です。

■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。

木は春、火は夏、土は長夏、金は秋、水は冬。

これらを身体と結び付け、季節の特徴に合わせた食事、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。

季節ごとの特徴に合わせて、五行に対応する食材を取り入れることが、薬膳実践につながります。

■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。

精製前の食材を選び、自然の力をそのまま取り入れるという考え方。

■身土不二

「身体」と「土地」は切り離せない。

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い、身体にもやさしいという考え方。

これを日々の食卓で実践する方法が「地産地消」です。

◆季節の養生 薬膳的《秋》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ことが大切。

・夏の疲れをリセットする時期

残暑の疲れや熱が体に残りやすく、胃腸が弱りやすい。

→ 胃腸に負担のかけない食べ方で、冬に向けて体を整える。

・心のケアも大切

秋は「収穫と整理」の季節。気持ちが沈みやすくなることも。

→ 穏やかで温かい食事が心を落ち着かせる助けになる。



◆初秋の薬膳《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、内側からの潤いケアが大切

・旬の果物(甘酸っぱい味)

梨・ブドウ・りんご・柿・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、種実類 白米・もち米・豆類・栗・松の実・くるみなど

・根菜類 長いも・かぼちゃ・じゃがいも・さつまいもなど

・きのこ類 しめじ・えのき・舞茸・しいたけなど

・魚類 白身魚・鮭・カツオ・サンマなど

・肉類 鶏肉・豚肉・牛肉など



③晩秋からの対策 「乾燥+冷え」が深まる季節の食養生

⇒ 「初秋の潤いケア+やさしく温める食べ方」

・温かい食事を中心に(胃腸を冷やさず、体を内側から温める)

・潤い食材は継続

・冷えをふせぐ薬味(生姜・ネギ・ニンニク・シナモンなど)をプラス

◆まいにちのごはんに薬膳の知恵をプラス

薬膳は季節や体調に合わせて食材を選び、日々の食事で体を整える知恵。

その基本が「薬食同源」の考え方です。

1. 季節の食材を選ぶ 「季節の特性に合わせ、身体が求める食材を取り入れる」

夏：寒性・涼性の食材→体の熱を冷ます 冬：温性・熱性の食材→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：体を温める食材を足す 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

特別な生薬はなくても、大丈夫。日々のごはんに「ちょい足し、置き換え」でふんわり薬膳。

例／

・薬膳みそ汁、マヨ、ソース(レモン一滴、陳皮(みかんの皮)や柑橘類、生姜、ニンニクなど)

・定番料理を季節の食材で置き換える

みそ汁(麦みそ・白みそ)／麻婆豆腐／カレー／肉じゃが／シチュー

春:菜の花・空豆 夏:トマト・ゴーヤ 秋:きのこ類・いも類 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／炒めもの／スープ 応用できます

・薬膳茶 暑い季節／緑茶・はと麦・ウーロン茶 寒い季節／紅茶・ほうじ茶+シナモン、生姜など

5. 継続することが大切

毎日の食事に少しずつ取り入れることで、徐々に体調が整っていきます。

無理なく、楽しく続けることが大切。いつものごはんをひと工夫で薬膳に。

薬膳は「季節をまたぐ、養生ごはん」。

秋は空気が乾燥し始め、喉・鼻・肌・腸の不調が出やすい時期です。

初秋のうちに、夏の暑さで疲れた胃腸をいたわっておくことが、

晩秋から冬を元気に過ごす土台になります。

私たちは性別・体質・生活習慣によって、弱いところが異なりますが、
季節の影響を受けやすいのは共通です。

人間は自然の一部であり、季節の変化とともに、体調が揺らぎやすくなります。

特別な食材を使わなくても、季節の食材の力をいただく「養生ごはん」は
体をととのえる、ふんわり薬膳ごはんになります。

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／家の光協会

「症状別 不調の時に食べたいごはん」コウ静子／家の光協会

「季節のからだを整える おやこの薬膳ごはん」山田奈美／クレヨンハウス

「薬に頼らずのびのび育てる！ 子ども薬膳」さとうあい／三笠書房

「人生の後半の不調は漢方で治そう！」オレンジページ



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、体力の土台を作る。
長いも	甘	平	体を潤し、消化を助け、疲れや老化予防に。
じゃこ	鹹	平	カルシウムが豊富、骨や歯を丈夫にする。
しょうが	辛	温	体を温め、冷えによる不調を改善。胃腸の働きを底上げする。
白ごま	甘	平	体を潤し、便通を整え、疲れを癒す。
昆布	鹹	寒	体の熱を冷まし、むくみを改善。
鶏モモ肉	甘	温	胃腸をやさしく温め、体のエネルギーを補給。
にんにく	辛	温	体を温め、巡りを良くする。スタミナ UP に。
長ネギ	辛	温	巡りを良くし、冷えを散らす。風邪予防に。
エリンギ	甘	平	胃腸を整え、巡りを助ける。疲労回復に。
しめじ	甘	平	胃腸を整え、巡りを助ける。免疫をやさしくサポート。
えのきだけ	甘	平	胃腸を整え、巡りを助ける。軽いむくみ改善。
クコの実	甘	平	目の疲れや老化予防にやさしく働く。
さつまいも	甘	平	胃腸を潤し、疲れをやさしくケア。
カッテージチーズ	甘・鹹	平	体を補い、胃腸を助ける。軽い潤い補給。
木綿豆腐	甘	寒	体の熱を冷まし、潤いを補う。胃腸を整える。
マスカット	甘・酸	涼	体を潤し、ほてりをしずめ、疲れを癒す。
干しぶどう	甘・酸	平	体をやさしく潤し、疲れを癒す。巡りを助ける。
梨（果肉）	甘	寒	体を潤し、ほてりを冷ます。咳や喉の乾燥に。
白きくらげ	甘	平	強い潤い補給。乾燥・肌荒れ・喉のケアに。
なつめ	甘	温	体をやさしく整え、疲れを癒す。天然のマルチビタミン。
はちみつ	甘	平	喉を潤し、疲れを癒す。便通を整える。
レモン	酸	涼	香りで気分をリフレッシュ、酸味で消化を助ける。
オートミール	甘	平	胃腸を助け、エネルギーを補う。
メープルシロップ	甘	寒	体を潤し、ほてりをしずめたり、便通を整える。
菜種油	甘・辛	温	体を潤し、巡りを助ける。
黒ごま	甘	温	体を温め、疲れを癒し、若々しさを保つ。
黒豆茶	甘	平	胃腸を整え、巡りを助ける。むくみ改善に。
陳皮	辛・苦	温	胃腸を整え、お腹の張りをやわらげ、気分をスッキリ。
梨の皮	甘	涼	体の余分な湿気をさばき、重だるさをケア。喉や肌の乾燥に。

参考：「暮らしの薬膳手帖」 国際中医薬膳管理士会 編