



中医学理論に基づいた食材を使った養生方法
薬膳



はじめての中医学8時間目

中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」

自己紹介



講師：河口あすか
二児の母
Webデザイナー



監修：神谷成美
二児の母
足つば・経筋施術そえる堂

はじめての中医学

- [1時間目] 西洋医学と中医学の違い・陰陽論
- [2時間目] 万物を5つに分ける考え方、五行論
- [3時間目] 気・血・水を知ってバランスを整える
- [4時間目] 病気の原因は3つ「外因・内因・不内外因」
- [5時間目] 見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）
- [6時間目] あなたの「今の状態」がわかる！弁証論治
- [7時間目] 人体の中にある気血水の通り道「経絡」
- [8時間目] 中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」
- [9時間目] 複数の薬効成分を組み合わせで作られた薬剤「漢方」



今日のトピックー虫歯の話

薬膳理論のポイント

1. 五味を考える→体を冷やす食材か、温める食材か？
2. 五性を考える→五臓を養う食材は？
3. 陰陽を考える→体の陰陽バランスを調和させる食材は？
4. 季節を考慮する→四季+長夏のバランスをとる食材は？
5. 体質を把握する→暑がりや寒がりなど自分の体質に合う食材は？

食材の特性ー五味（ごみ）

酸味（さんみ）は肝に入って引き締める

苦味（くみ）は心に入って解毒や燥湿

甘味（かんみ）は脾に入って緩和、和ん中させ

辛味（しんみ）は肺に入って気血を整え

鹹味（かんみ）は腎に入って硬いものを柔軟にさせる



食材の特性ー五味（ごみ）

【おさらい】五行理論とは

「もっかどこんすい」「かん・しん・ひ・はい・じん」と100回つぶやきましょう。

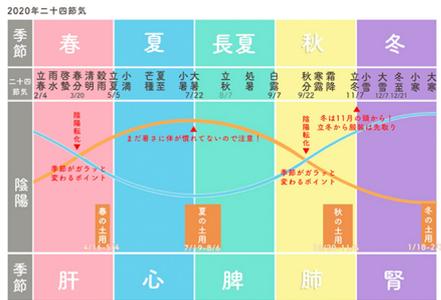
食材の体を温める度合い—五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし、 寒邪を取り除く	体を冷やし、 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体を温め、 熱くする
代表食材	ゴーヤ、スイカ、 豆腐、アサリ、 ほうろくなど	大根、きゅうり、 き、キャベツ、 かんづきなど	ハトムシ、あずき、 キヌカ、とうもろこしなど	生姜、蔥、エビ、 海苔、鶏肉、 かぼちゃなど	山椒、唐辛子、 からし、みか、 りんごなど

食材の特性—五性（ごせい）

体を温める度合いによって熱性、温性、涼性、寒性、平性の5つに分類されます。

熱性・温性	寒性・涼性
<ul style="list-style-type: none"> 体を温める 痛みを止める 気血の巡りを促す 上昇、発散する 精神を陽気にする 風邪や寒邪を取り除く 	<ul style="list-style-type: none"> 体を冷やす 毒を排除し、体を潤す 下降、下痢をする傾向があり、頭に上った熱を下げ、咳を止める 精神安定の作用
<p>代表食材</p> <p>アジ、エビ、生姜、唐辛子</p>	<p>代表食材</p> <p>キュウリ、トマト、ゴーヤ、あさりなど夏に食べられる食材</p>



季節に合わせた薬膳

中医学では天と人は一体であるという考えに基づき（天人合一思想）自然界の陰陽の変化にしたがって、体の陰陽も変化していくものと考えられている。



【3時間目おさらい】湿とは

湿というのは中医学独特の概念で、過剰な油や水分がこたついて体の中でヘドロ状態になったものをイメージしてもらえればと思います。それが、湿熱になったり、かゆみになったりします。

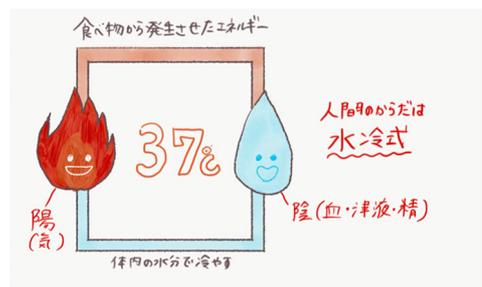
虚性体質	実性体質
気虚	陽盛
陽虚	気鬱
血虚	痰湿
陰虚	血お

体質別薬膳



気血水と陰陽

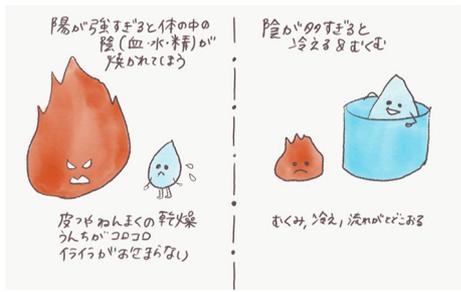
<p>【気的作用】</p> <ul style="list-style-type: none"> 流れを促進する推動作用 外からの敵を防衛する防御作用 体温を一定に保つ温煦作用 気から血、血から精など転化する氧化作用 汗や尿、血などを流出させない固摂作用 	<p>【津液的作用】</p> <ul style="list-style-type: none"> 関節をなめらかに動かす作用 骨髄、脳髄を潤す作用 五液（体液）を生成する作用
<p>【血的作用】</p> <ul style="list-style-type: none"> 全身に栄養を与える滋養作用 精神を落ち着かせる寧静作用 	<p>【精的作用】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生殖能力 生命活動の維持 発育



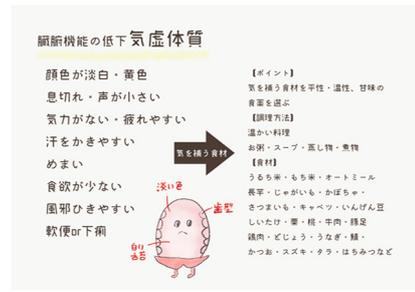
【おさらい】気血水とは

人体を構成・維持する基本的な要素を「気・血・津液」といいます

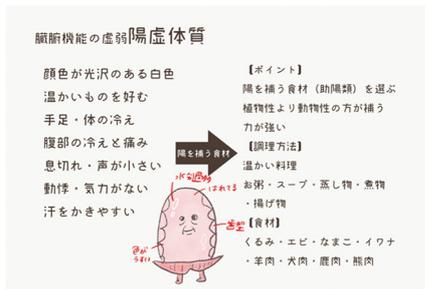
陰陽は対立したり制約しながら存在している



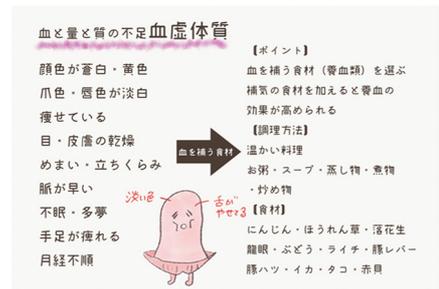
陰陽のカンケイ



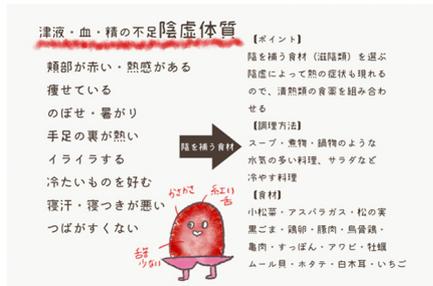
体質別薬膳—気虚



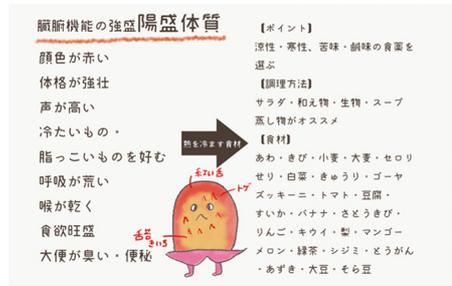
体質別薬膳—陽虚



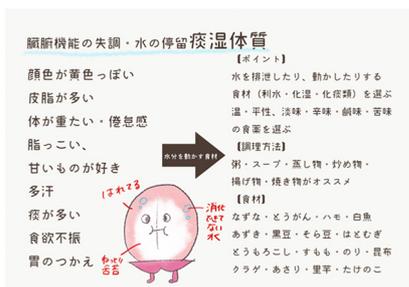
体質別薬膳—血虚



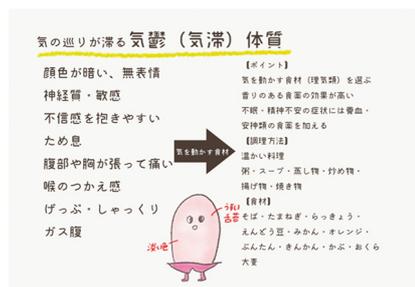
体質別薬膳—陰虚



体質別薬膳—陽盛



体質別薬膳—痰湿



体質別薬膳—気滞 (気鬱)

血の流れが滞る血お体質

【ポイント】
血液循環や水分代謝を活発にする食材
(活血・化湿) や
湿性・熱性・辛味・苦味の食材を選ぶ
【調理方法】
温かい料理
粥・スープ・煮込み料理・炒め物
揚げ物・焼き物・蒸し物
【食材】
ちんげん菜・緑茶・くわい・酢・
れんこん・なす・黒くろげ・おから
そば・たまねぎ・らっきょう・みかん・
オレンジ・ぶんたん・きくらげ・酒
麴干子・マス・アジ・鮭・山椒・胡麻

色が暗い
目の周囲の色が黒い
あざが出やすい
しみがあがる
肌の乾燥
固定性の痛み・刺す痛み
下半身に青筋
体内の腫塊

流れをよくする食材

体質別薬膳一血瘀

同じ症状でも体質によって食材選びが違う

- 血になる材料がそもそも足りない（ジャンクフードばかりとか）
- 材料はあるけど工場が動いてない
- 血はあるけど、全身に送り出す力がない
- 入れるより出す方が多い（授乳や多汗など。汗＝血と同源）

同病異治

赤べろ 熱証心
↓
陰虚が治る

シチホク
↓
陰虚が治る

異病同治

痰がわるい
紅舌
↓
陰虚が治る

カサカサ
暑がり
↓
陰虚が治る

同じ症状でも体質によって食材選びが違う

- 同病異治＝同じ病気の人でも同じ証と違う証がある
- 異病同治＝病気が違っても証が一致すれば同じ治療を行う

体が欲する物には意味がある！

甘いもの…脾胃気虚
↓
糖が足りるので
甘味的作用をする
豆乳プリン・レーズンなど
漢方で補う
(十全大補湯や四物湯)

塩辛いもの…腎気虚
↓
腎が足りるので
腎の強い塩菜をとる
魚介類など

辛いもの…肺気虚、肺熱
↓
肺を動かしたい
肺の熱を冷まし
漢方で肺熱をとる
(清肺湯など)

MY薬膳センサーを磨こう！

- 万人に合う健康法はない
- 体が欲するものは、体に必要なもの

味が濃いものをやめて良い調味料に置き換えよう

塩→天然塩、オススメは藻塩

砂糖→きび糖など

味噌→手作り

油→米油や無臭のココナッツオイル

醤油→天然醸造のもの

みりん→本みりん！三河みりん、手柄山みりん、甘強みりん

ケチャップ→瓶詰めのトマトピューレ

マヨネーズ→豆乳マヨ



妊娠中に食べたくなるものは意味がある

食品の消化レベルの違い

上品（じょうほん）／中品（ちゅうほん）／下品（げほん）

上品
命を養い、自然の季節、気候に応じて毒性のないものとなる。長く、多く用いても害がない。元気で長寿を望むなら上品を用いる。

中品
人の体質、体調に応じて毒性のないものもあるものがある。虚弱を補い、病気を予防したいときは中品を用いる。

下品
自然環境に応じて毒性のあるものとなり、長く多く用いることは避ける。発熱邪気による病気、即ち取り除き治療するときは、下品を用いる。

もち米、粟、かぼちゃ、いわし、うなぎ、鰻、たら、すずき、いんげん豆、キヌメ、ヒキ、やまいも、牛蒡、肉、鶏肉、豚、チーズなど

にら、とうがらし、ピーマン、黒砂糖、大葉、たまねぎ、らっきょう、みかん、番薯、オレンジ、文旦、餅など

生姜、みょうが、菜菔、小豆、そば、アジ、きくらげ、豆腐、からし、マシゴ、トマト、藍菜、メロン、バナナ、きくらげ、キウイフルーツ、お粥、あずき、黒豆、豆乳、なし、胡椒、コーヒー、ココア、砂糖など

食品の消化レベルの違い

人間の充電をお金に例えよ

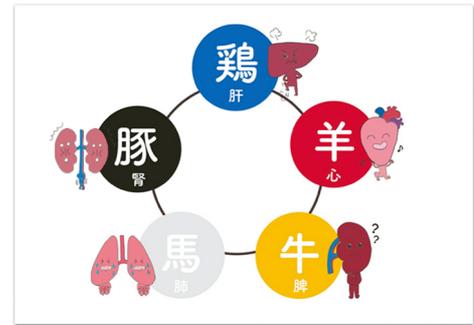
毎月のお薬料の約半分の1)も精を養い使い果たさない分には老化は遅延!!

→ 保険や貯蓄など将来の備え

お酒がやめられない人は精を補おう！



お酒の薬性薬味



精を養うボーンブロスー五畜



甘いモノの薬性薬味

平性で甘味の食材に置き換える
太白や饅会（じゅえ）など造血のツボを補す（お灸やカイロなど）

体が欲するものを質の良いものに置き換える

必要ない体に底上げしていく



コーヒー・チョコホリックの人は...

陽気やぐっすり寝るだけの血が足りない

【次回予告／最終回】

複数の薬効成分を組み合わせで作られた薬剤「漢方」

次回はいよいよ最終回！

効果があると思われる成分だけに特化して抽出したもの

=単剤（西洋薬・サプリメント）

一つの包の中に、主剤、副剤、など、効果を促進するもの、逆に消すもの、副作用を避けるもの、などが混合されている

=方剤（漢方薬）

西洋薬は「症状」に対して、漢方薬は「証」に対して処方される

違いをしっかりと理解して、上手に漢方薬を利用するための知恵を余すことなく伝授します！！