



## こども薬膳

ないぞうのこども時代は結構長い

### はじめての中医学特別講座「こども薬膳」

## 西原式育児の困りごと 離乳の進め方を薬膳の視点でまとめました！

- 1歳から1歳半近くになって離乳を開始する場合は純白米の重湯を1～2さじから与えます
- 2歳までは母乳中心で、あくまでメインは母乳やミルクと考えましょう
- 1歳半頃からは、にんじんやさつまいも、じゃがいも、大根、かぶなどの根菜類を、スプーンの背中でつぶせるくらいにクタクタに煮たものとそのスープを少しづつ食べさせてみます。ミキサーにかけたり、裏ごししません。
- 2歳頃から、ご飯と野菜類と一緒に煮たおじやなどを与えていきます。この頃になったら、タンパク質も豆腐などから少しづつ加えていいでいいでしょう。

### 西原式育児の関心ごとNo.1 離乳食の進め方！



人が完成するまでには時間がかかる一精の概念  
男性は8の倍数、女性は7の倍数で体の変化が訪れる

## 子どもは形気未充、肝常有余

**臍腑嬌嫩（ぞうふきょうどん）**：臍腑が柔らかいという意味

**形気未充（けいきみじゅう）**：臍腑の組織と形と働きが不十分で弱いという意味

**腎氣未充（じんきみじゅう）**：腎の気が充実していない状態

**肝常有余（かんじょうゆうよう）**：肝の働きが常に興奮しやすい状態

**脾常不足（ひじょうふそく）**：脾とは消化機能を指し、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、膵臓の働きを含む

消化できたものしか栄養にならない！その子その人によって消化能力は違う！

## 自己紹介



講師：河口あすか  
三児の母  
ライター／カメラマン



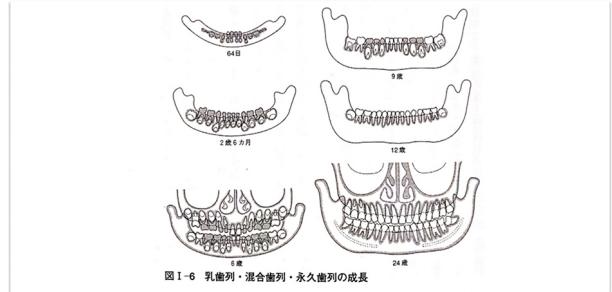
監修：神谷成美  
二児の母  
足つぼ・経筋施術そえる堂

## 西原式離乳食困ったポイント

- 基準が漠然としている、世間と違いすぎる
- 家ではコントロールできるけど、外食など出されたもので判断が難しい時がある

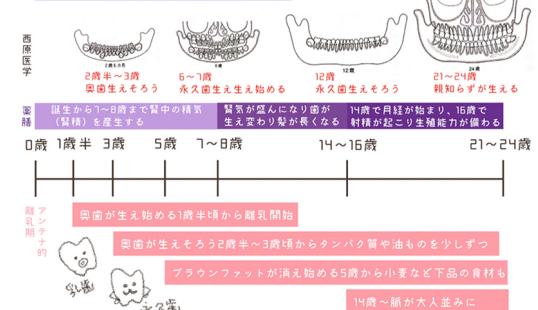
### 栄養は足りるのか？

ここに書いてある以外の食材はどう考えればいいか？



生物としての「ヒト」として完成するのはだいたい24歳くらい  
母子手帳育児の離乳食はいかに急ピッチか！

### 西原式×薬膳の視点から考える離乳期



## こども薬膳の離乳期

## 奥歯が生え始める1歳半頃～離乳食開始

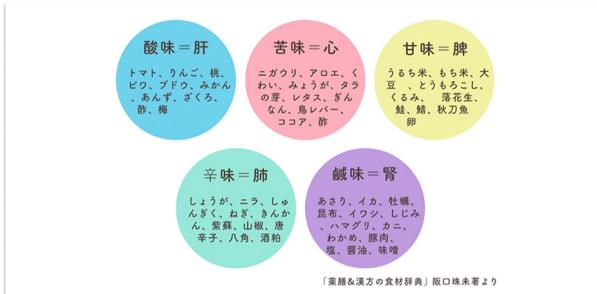
- 磨き米の重湯を1～2さじから
- にんじんやさつまいも、じゃがいも、大根、かぶなどの根菜類を、スプーンの背中でつぶせるくらいにクタクタに煮たものとそのスープを少しづつ
- 2歳までは母乳中心で、あくまでメインは母乳やミルク

## ブラウンファット（赤ちゃんぽいムチムチ）が消え始める5歳

- 離乳食を始めたら、5歳までは純白米のごはんと煮た根菜類、乳児用ミルクで十分です。
- 5歳までの乳幼児に食べさせてはいけないものは、冷たいミルク、カレー、うどん、パン、生肉、刺身、生のエビ、ピーナッツなどのナッツ類、生のはちみつなどです。
- 刺身、生のエビはどんなに新鮮でも細菌だらけです。これを食べ続けていると、脳細胞のミトコンドリアに影響し、熱性けいれんやてんかんになることもあります。



## 離乳を進めるのに役立つ薬膳の基礎知識 食べ物の特性—五味五性（ごみごせい）



## 五味（ごみ）

食材には五行理論にもとづいた5つの味「五味」があり、臓器に入りやすい味があります

## 奥歯が生えそろう2歳半・3歳頃～

- 2歳頃から、ご飯と野菜類と一緒に煮たおじやなどを与えていきます。この頃になったら、タンパク質も豆腐などから少しづつ加えていいでしょう。
- 月齢に応じて体重が順調に伸びない場合は、離乳食に乳児用ミルクを使った、根菜ミルクスープ、ミルク粥がいいでしょう。
- 2歳から2歳半頃からの動物性タンパクは、白身魚、鳥のささみ(鳥類)が適しています。牛肉や豚肉は、ヒトと同じ哺乳類のため控えましょう。
- 胆のうの完成は3歳以降。油ものは3歳から

## 生殖器が整う14～16歳

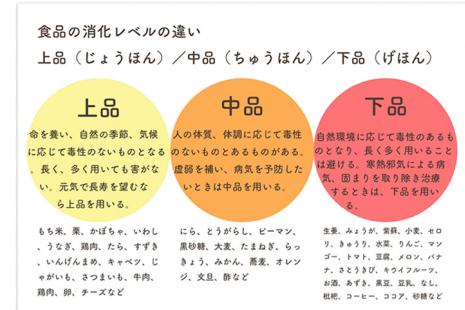
12歳まではアイスクリームは厳禁です。小学校高学年でもアイスクリームで病気になりますから注意してください。大人の腸（喉も口も腸の一部）内細菌も、口呼吸か、腸の温度が下がる（36°C以下）と、自動的にバイエル板のM細胞から白血球を介して血中に入り、体調不良となります。

引用「病気しらずの子育て—忘れられた育児の原点」西原克成著

性質	冷やす		どちらでもない		温める	
	寒性	涼性	平性	温性	熱性	
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	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	体の温めを 強く温める	
代表食材	ゴーヤ、スイカ 、豆乳、タケノコなど	大根、きゅうり、 セロリ、ほうれん草など	ハトムギ、あず き、キャベツ、 とうもろこしな ど	生姜、栗、エビ 、羊肉、鶏肉、 かぼちゃなど	山柑、薄荷、 コショウ、くる みなど	

## 五性（ごせい）

食材には体を温める度合いによって5つに分類されます



消化レベル別一上品・中品・下品（じょうほん・ちゅうほん・げほん）

## 薬膳×西原式離乳食進め方のポイント

- 最初は上品・平性・甘味から始める
- 上品の中でも寒性、涼性、温性のものは季節に応じて旬のものを少し
- 新しい食材は煎じたもの（具材が入った汁ものの上澄み、鶏ガラスープの油を取り除いたものなど）から試す
- フルーツはどんなものも冷やすので、解禁は慎重に！
- 一度解禁したものは子供的にはOKなもの（質のいい悪いは子供にはわからない）
- 上品の食材を一通り試したら中品、上品にステップアップ
- 咀嚼できるかどうかもポイント（海苔や貝類など）
- 調味料は子供が整えば欲しがるようになるので、それまでは素材の味で

## 診断力を身につける！

### 中医学の診断方法—四診とは

患者の見た目や動きなどを観察→望診

聴覚や嗅覚出患者の声の状態、分泌物などのにおいの異常を聞き分ける→聞診

患者から直接症状や置かれた環境、既往歴などを聞く→問診

実際に患者に触れて脈や腹部を触診する→切診



## 目指すは陰陽平和体質

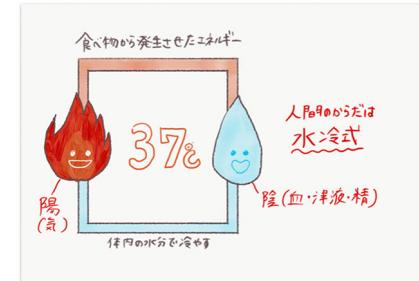
中医学が目指している健康像



## 陰陽とは

人体においては陽=エンジン（エネルギーを動かして得た結果）

陰=ガソリン（エネルギー全般の材料になるもの。血、水、精）



## 人の体は水冷式

食べ物から発生したエネルギー（気）を血や水、精で冷やして体温を37度に保っている



陰／陽が過剰になると…

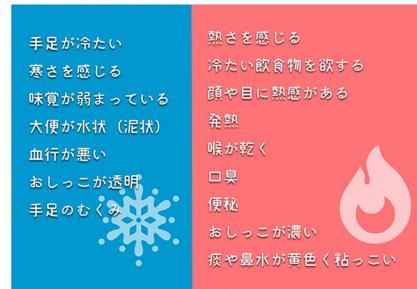


## 陰虚とは

陰が虚している（=足りない）と、相対的に陽=エネルギーが過剰になる



湿疹—排水溝のぬめりみたいなもの  
余分な水と油が引っ付くとヘドロになる！

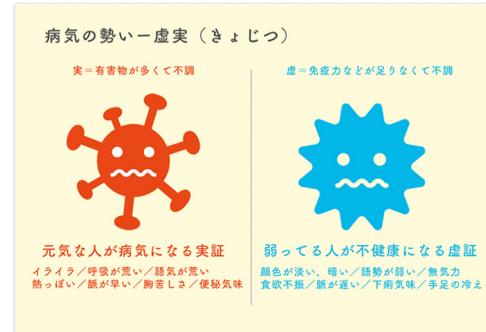


## 寒熱とは



## 痰・鼻水と寒熱

中医学では、排泄物の色によっても原因が特定できる



## 虚実とは



## 便秘と虚実（きょじつ）

足りている状態とは一栄養学から  
薬膳へパラダイムシフト

小ぶりでも足りてる子もいれば、大きいけど全然足りなくてスカスカな子もいる