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
三児の母
カメラマン・WEB関係

監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・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て作られた薬剤「漢方」

腎虚

物質的

白髪脱毛、骨格の変形、
皮膚の萎縮、筋肉の軟弱、
白内障、歯の脱落等

機能的

知能運動神経、性機能の
衰弱、不器用、つまずき、
緩慢な動作、脱力、記憶や
記銘力の低下、感覚の低下、
勃起不全、早漏、
排尿異常等

腎虚＋ほてり

身体の熱感、のぼせ、
口、喉の乾燥感、手足
のほてり、イライラ、
不眠、濃い尿、堅い便、
性欲の亢進

＝六味丸

腎虚＋冷え

寒けや四肢の冷え、
寒冷を避けて、温暖を
好む嗜眠、頻尿、多尿、
夜間多尿、失禁、性欲
減退、インポテンツ、
不妊、月経異常、無月経

＝八味丸

今日のトピック―六味丸・八味丸の話

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）

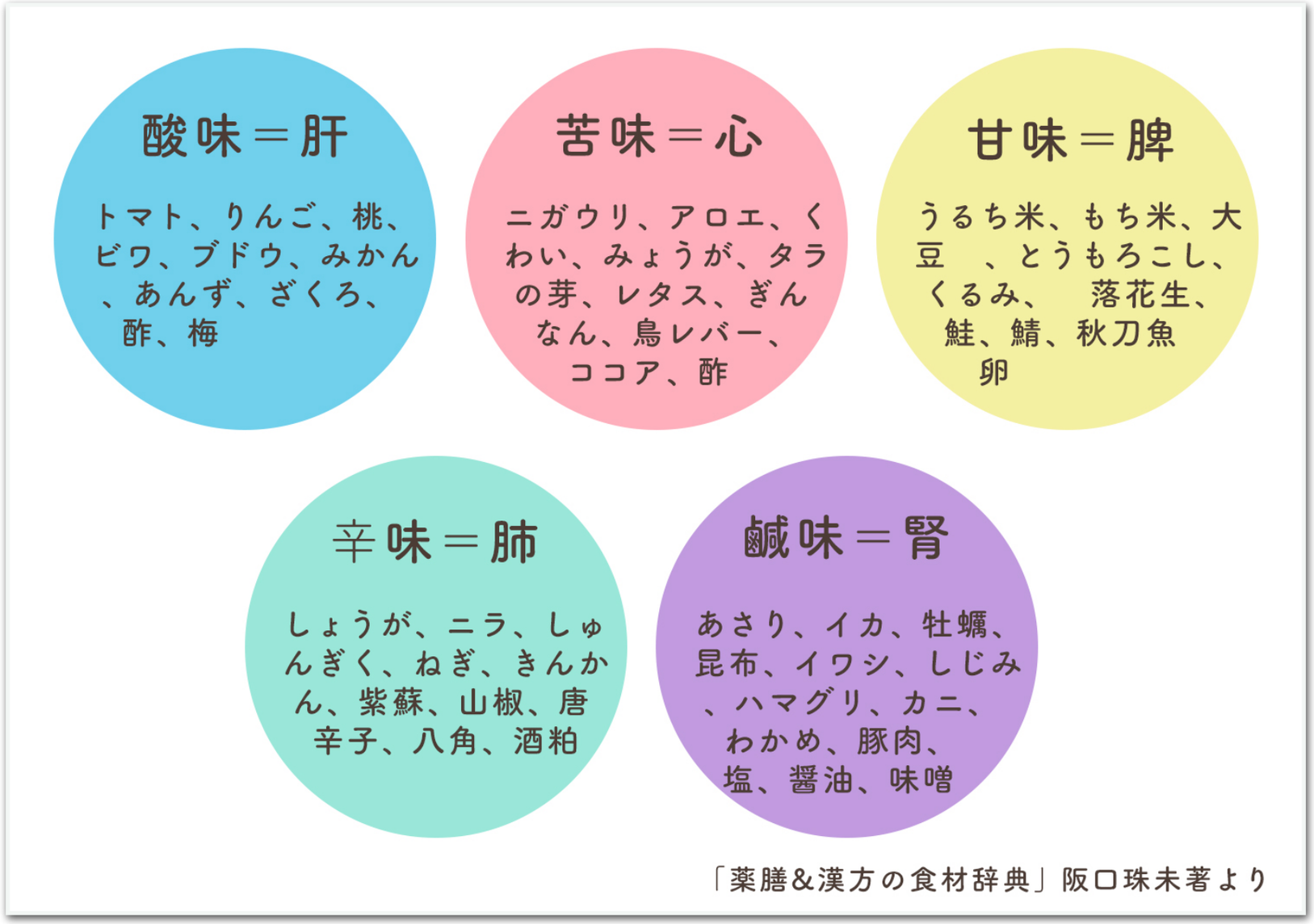
酸味（さんみ）は肝に入って引き締める

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


酸味＝肝
トマト、りんご、桃、ビワ、ブドウ、みかん、あんず、ざくろ、酢、梅
苦味＝心
ニガウリ、アロエ、くわい、みょうが、タラの芽、レタス、ぎんなん、鳥レバー、ココア、酢
甘味＝脾
うるち米、もち米、大豆　、とうもろこし、くるみ、　落花生、鮭、鯖、秋刀魚　卵
辛味＝肺
しょうが、ニラ、しゅんぎく、ねぎ、きんかん、紫蘇、山椒、唐辛子、八角、酒粕
鹹味＝腎
あさり、イカ、牡蠣、昆布、イワシ、しじみ、ハマグリ、カニ、わかめ、豚肉、塩、醤油、味噌
「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

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。

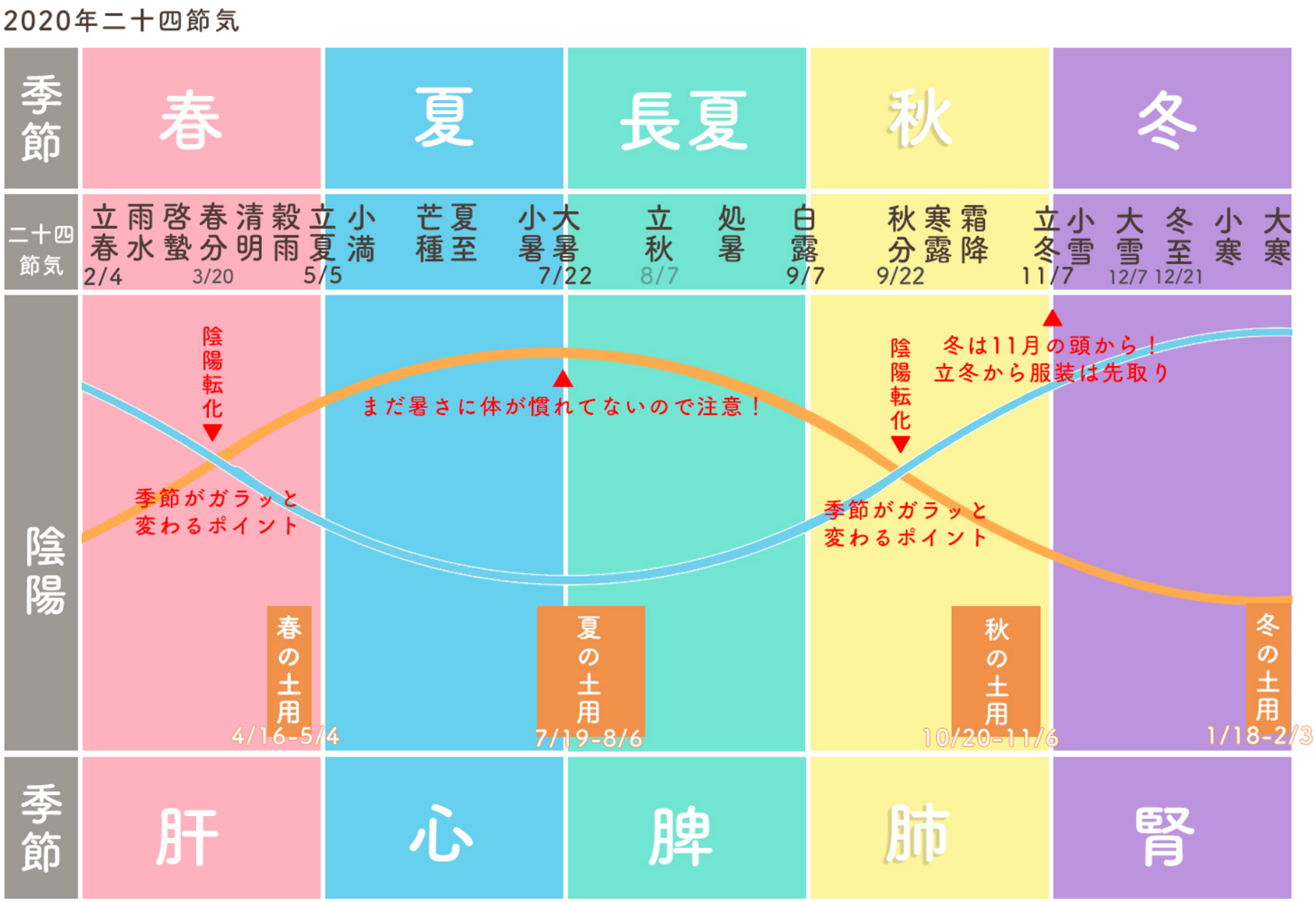
食材の体を温める度合い－五性（ごせい）

	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	体の冷えを強く温める
代表食材	ゴーヤ、スイカ、豆腐、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	山椒、唐辛子、コショウ、くるみなど

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
• 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 • 風邪や寒気を取り除く 代表食材 アジ、エビ、生姜、唐辛子	• 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 代表食材 キュウリ、トマト、ゴーヤ、あさりなど夏に食べられる食材



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、過剰な油や水分がくっ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、湿疹になったり、かゆみになったりします。

虚性体質

気虚

陽虚

血虚

陰虚

実性体質

陽盛

気鬱

痰湿

血お

体質別薬膳

気血水と陰陽

【気の作用】
- 流れを促進する推動作用
- 外からの敵を防御する防御作用
- 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気化作用
- 汗や尿、血などを流出させない固摂作用

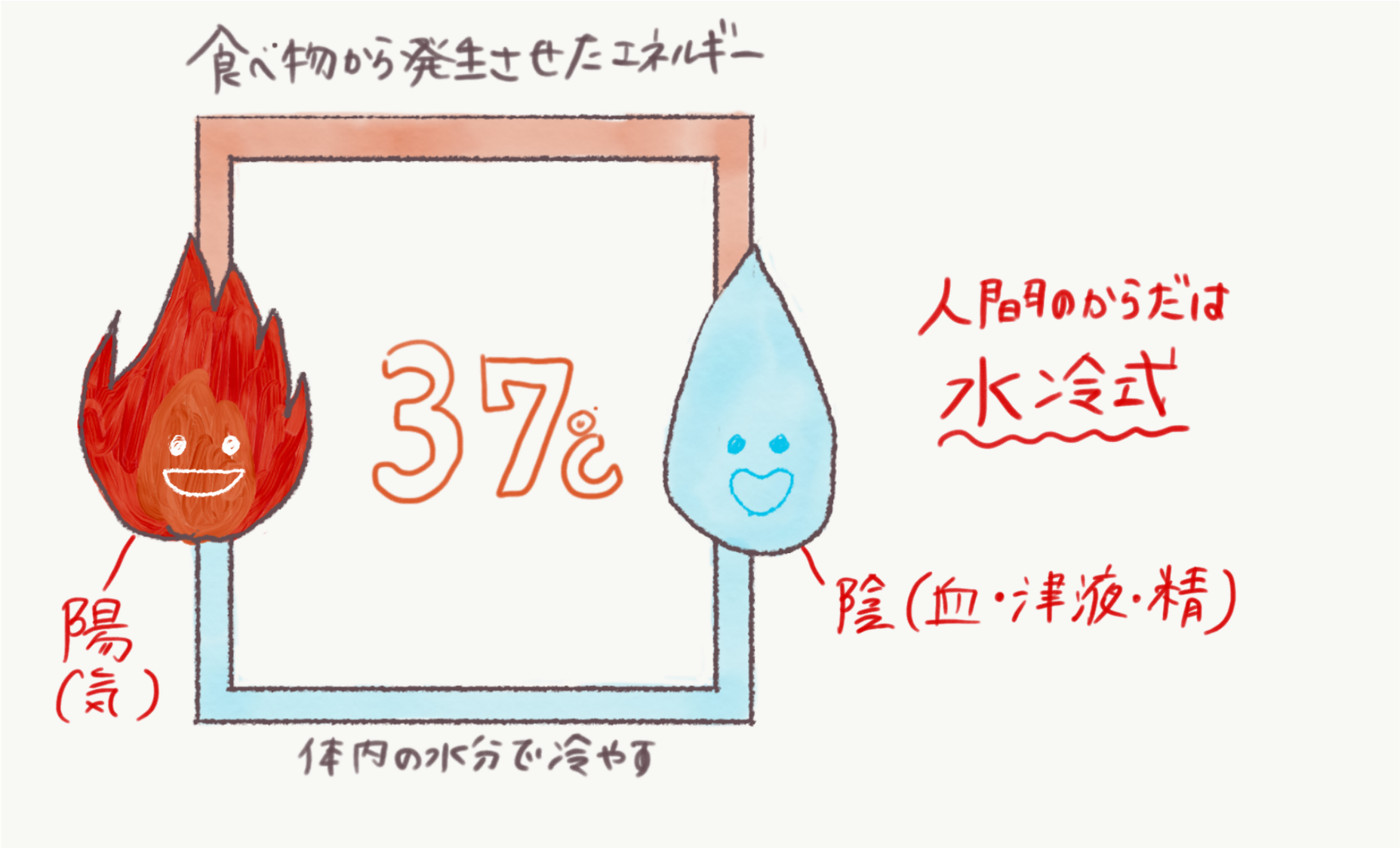
【津液の作用】
- 関節をなめらかに動かす作用
- 骨髄、脳髄を潤す作用
- 五液（体液）を生成する作用

【血の作用】
- 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

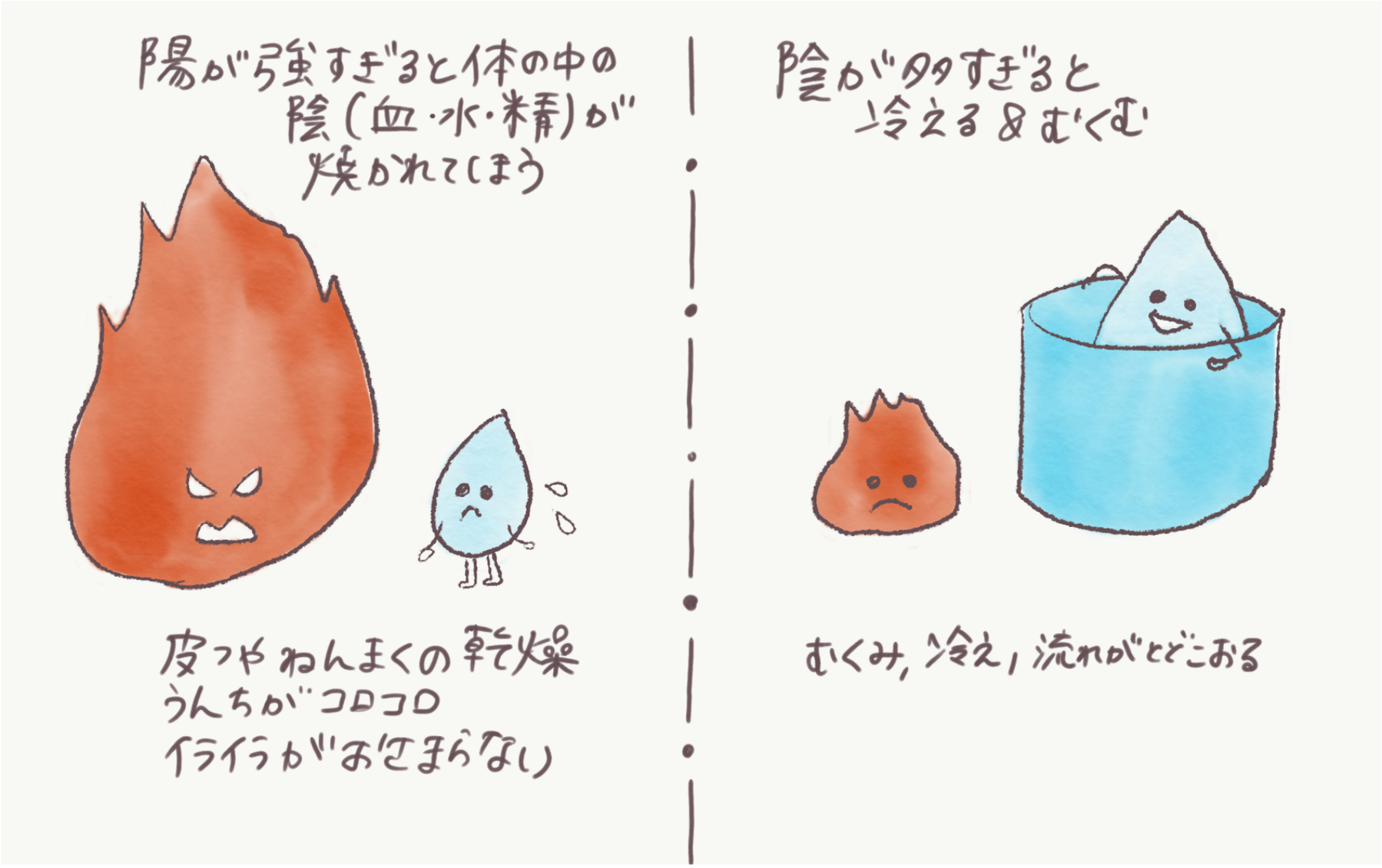
【精の作用】
- 生殖能力
- 生命活動の維持
- 発育

【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


陽が強すぎると体の中の
陰(血・水・精)が
焼かれてしまう
皮つやねんまくの乾燥
うんちがコロコロ
イライラがおさまらない
陰がタタすぎると
冷える&むくむ
むくみ, 冷え, 流れがとどこおる

陰陽のカンケイ

臓腑機能の低下 気虚体質

顔色が淡白・黄色

息切れ・声が小さい

気力がない・疲れやすい

汗をかきやすい

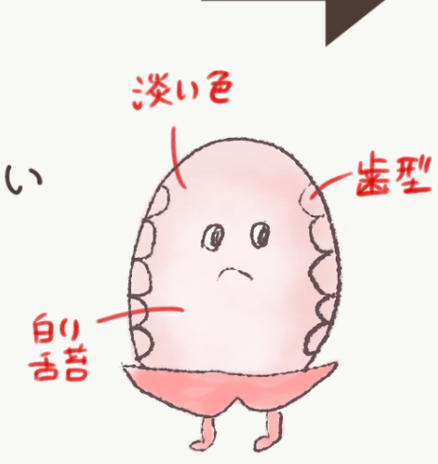
めまい

食欲が少ない

風邪ひきやすい

軟便or下痢

気を補う食材



【ポイント】

気を補う食材を平性・温性、甘味の食薬を選ぶ

【調理方法】

温かい料理

お粥・スープ・蒸し物・煮物

【食材】

うるち米・もち米・オートミール

長芋・じゃがいも・かぼちゃ・

さつまいも・キャベツ・いんげん豆

しいたけ・栗・桃・牛肉・豚足

鶏肉・どじょう・うなぎ・鯖・

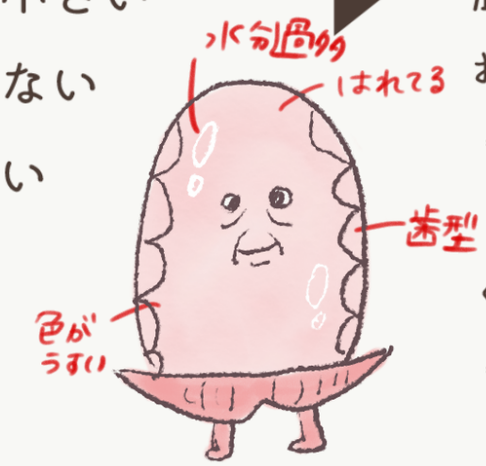
かつお・スズキ・タラ・はちみつなど

体質別薬膳ー気虚

臓腑機能の虚弱陽虚体質

顔色が光沢のある白色
温かいものを好む
手足・体の冷え
腹部の冷えと痛み
息切れ・声が小さい
動悸・気力がない
汗をかきやすい

陽を補う食材



【ポイント】
陽を補う食材（助陽類）を選ぶ
植物性より動物性の方が補う力が強い

【調理方法】
温かい料理
お粥・スープ・蒸し物・煮物・揚げ物

【食材】
くるみ・エビ・なまこ・イワナ・羊肉・犬肉・鹿肉・熊肉

体質別薬膳ー陽虚

血と量と質の不足血虚体質

顔色が蒼白・黄色

爪色・唇色が淡白

痩せている

目・皮膚の乾燥

めまい・立ちくらみ

脈が早い

不眠・多夢

手足が痺れる

月経不順

血を補う食材

【ポイント】

血を補う食材（養血類）を選ぶ

補気の食材を加えると養血の

効果が高められる

【調理方法】

温かい料理

お粥・スープ・蒸し物・煮物

・炒め物

【食材】

にんじん・ほうれん草・落花生

龍眼・ぶどう・ライチ・豚レバー

豚ハツ・イカ・タコ・赤貝

体質別薬膳ー血虚

津液・血・精の不足陰虚体質

頬部が赤い・熱感がある

痩せている

のぼせ・暑がり

手足の裏が熱い

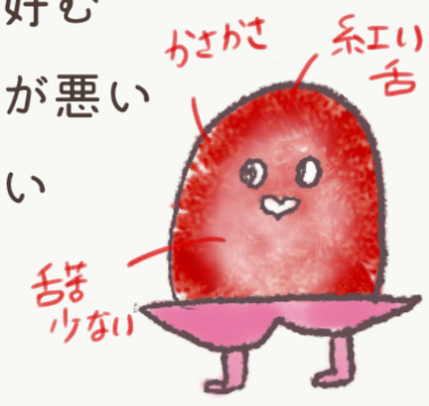
イライラする

冷たいものを好む

寝汗・寝つきが悪い

つばがすくない

陰を補う食材



【ポイント】

陰を補う食材（滋陰類）を選ぶ

陰虚によって熱の症状も現れるので、清熱類の食薬を組み合わせる

【調理方法】

スープ・煮物・鍋物のような水気の多い料理、サラダなど冷やす料理

【食材】

小松菜・アスパラガス・松の実

黒ごま・鶏卵・豚肉・烏骨鶏・

亀肉・すっぽん・アワビ・牡蠣

ムール貝・ホタテ・白木耳・いちご

体質別薬膳ー陰虚

臓腑機能の強盛陽盛体質

顔色が赤い

体格が強壮

声が高い

冷たいもの・

脂っこいものを好む

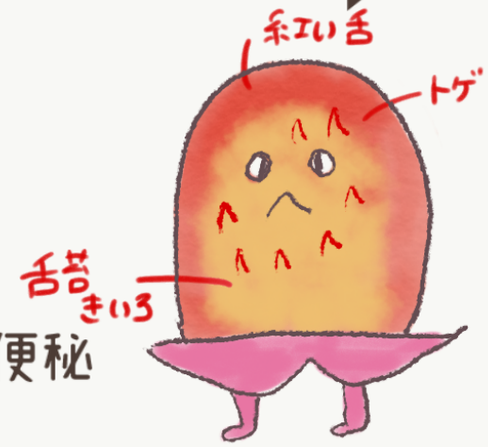
呼吸が荒い

喉が乾く

食欲旺盛

大便が臭い・便秘

熱を冷ます食材



【ポイント】

涼性・寒性、苦味・鹹味の食薬を選ぶ

【調理方法】

サラダ・和え物・生物・スープ

蒸し物がオススメ

【食材】

あわ・きび・小麦・大麦・セロリ

せり・白菜・きゅうり・ゴーヤ

ズッキーニ・トマト・豆腐・

すいか・バナナ・さとうきび・

りんご・キウイ・梨・マンゴー

メロン・緑茶・シジミ・とうがん

・あずき・大豆・そら豆

体質別薬膳ー陽盛

臓腑機能の失調・水の停留痰湿体質

顔色が黄色っぽい

皮脂が多い

体が重たい・倦怠感

脂っこい、

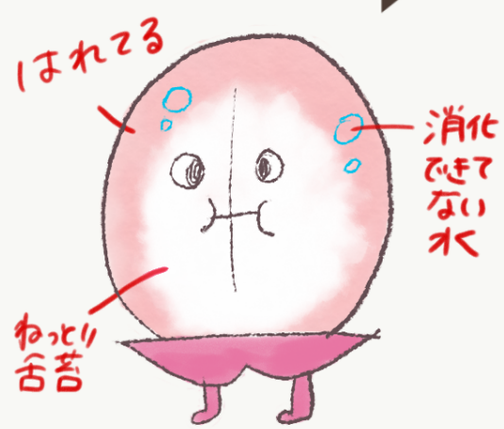
甘いものが好き

多汗

痰が多い

食欲不振

胃のつかえ



水分を動かす食材

【ポイント】

水を排泄したり、動かしたりする食材（利水・化湿・化痰類）を選ぶ

温・平性、淡味・辛味・鹹味・苦味の食薬を選ぶ

【調理方法】

粥・スープ・蒸し物・炒め物・揚げ物・焼き物がオススメ

【食材】

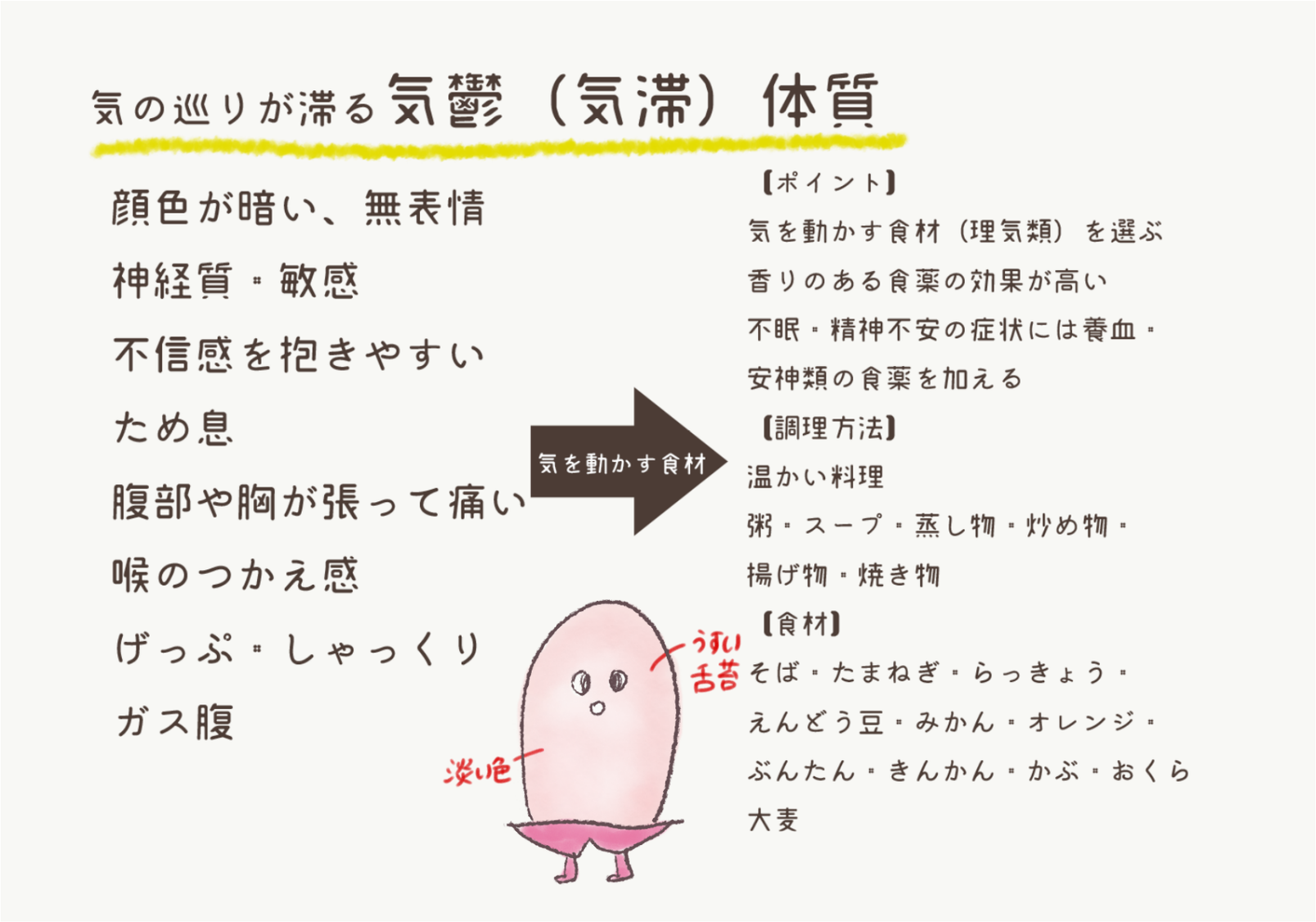
なずな・とうがん・ハモ・白魚

あずき・黒豆・そら豆・はとむぎ

とうもろこし・すもも・のり・昆布

クラゲ・あさり・里芋・たけのこ

体質別薬膳ー痰湿


気の巡りが滞る気鬱（気滞）体質
顔色が暗い、無表情
神経質・敏感
不信感を抱きやすい
ため息
腹部や胸が張って痛い
喉のつかえ感
げっぷ・しゃっくり
ガス腹
気を動かす食材
うすい舌苔
淡い色
【ポイント】
気を動かす食材（理気類）を選ぶ
香りのある食薬の効果が高い
不眠・精神不安の症状には養血・
安神類の食薬を加える
【調理方法】
温かい料理
粥・スープ・蒸し物・炒め物・
揚げ物・焼き物
【食材】
そば・たまねぎ・らっきょう・
えんどう豆・みかん・オレンジ・
ぶんたん・きんかん・かぶ・おくら
大麦

体質別薬膳ー気滞（気鬱）

血の流れが滞る血お体質

顔色が暗い

目の周囲の色が黒い

あざが出やすい

しみがある

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

【ポイント】

血液循環や水分代謝を活発にする食材

（活血・化瘀）や

温性・熱性、辛味・苦味の食薬を選ぶ

【調理方法】

温かい料理

粥・スープ・辛い料理・炒め物

揚げ物・焼き物・蒸し物

【食材】

ちんげん菜・甜菜・くわい・酢・

れんこん・なす・黒きくらげ・おから

そば・たまねぎ・らっきょう・みかん・

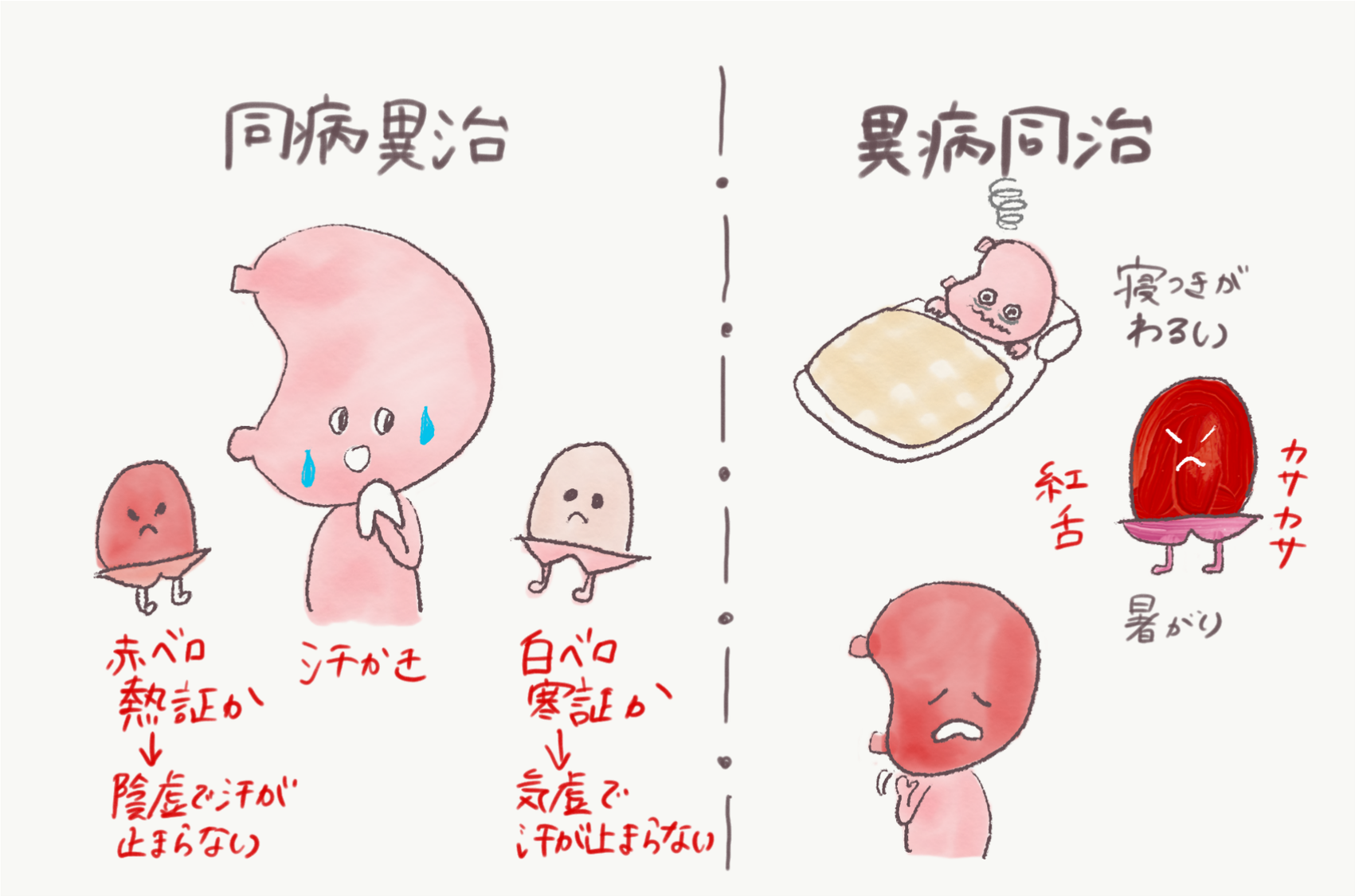
オレンジ・ぶんたん・さくらんぼ・酒

唐辛子・マス・アジ・鮭・山椒・胡椒

体質別薬膳ー血瘀

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（ジャンクフードばっかりとか）
- 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

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。

もち米、栗、かぼちゃ、いわし、うなぎ、鶏肉、たら、すずき、いんげんまめ、キャベツ、じゃがいも、さつまいも、牛肉、鶏肉、卵、チーズなど

中品

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

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

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。寒熱邪気による病気、固まりを取り除き治療するときは、下品を用いる。

生姜、みょうが、紫蘇、小麦、セロリ、きゅうり、水菜、りんご、マンゴー、トマト、豆腐、メロン、バナナ、さとうきび、キウイフルーツ、お酒、あずき、黒豆、豆乳、なし、枇杷、コーヒー、ココア、砂糖など

食品の消化レベルの違い

お酒がやめられない人は精を補おう！

お酒と薬性薬味

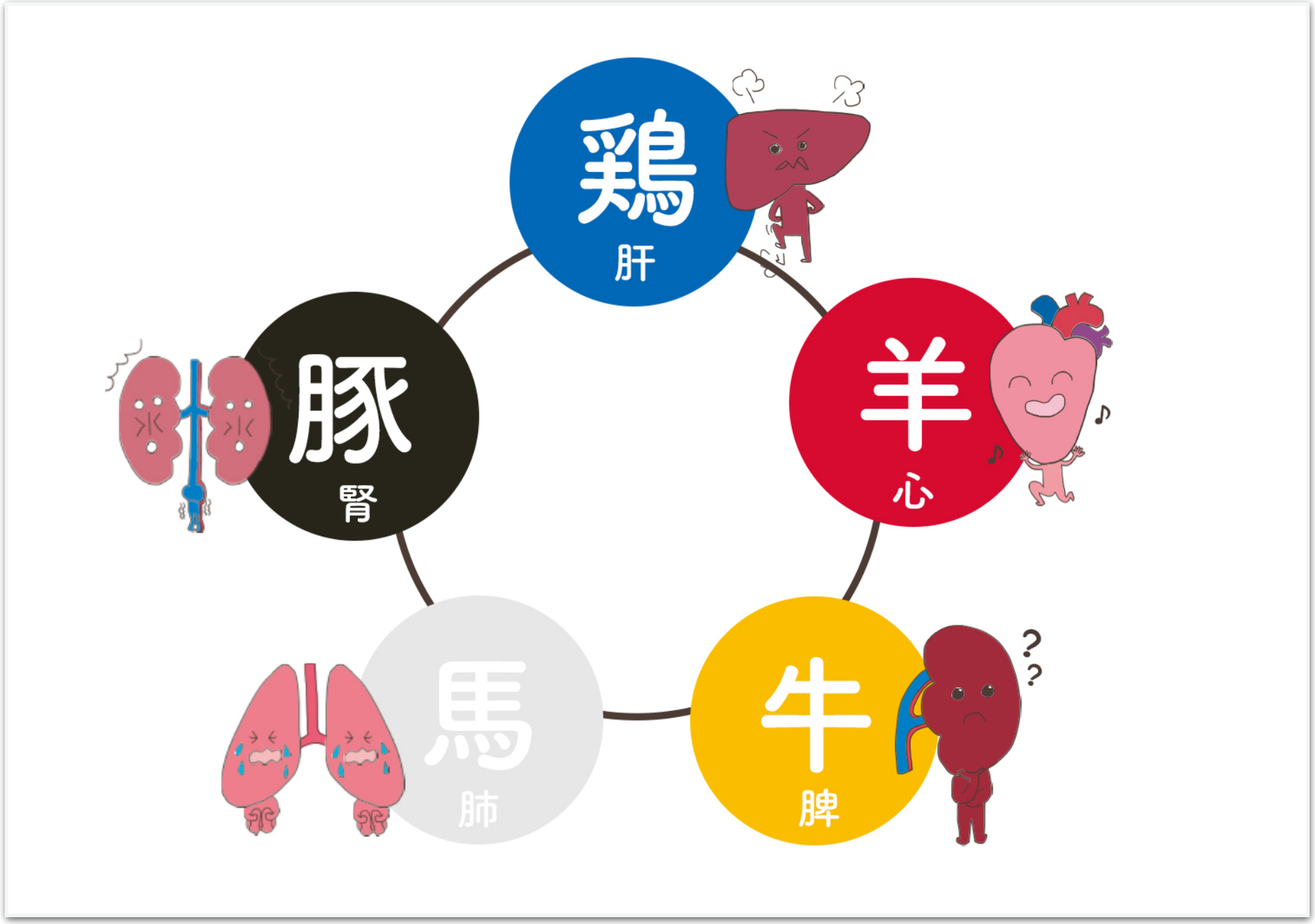
【ビール】
五性：寒
五味：苦・辛
体の熱を冷ます。心・肺に入る。

【焼酎】
五性：熱
五味：辛・甘
体を強く温める。肺・脾に入る。

【日本酒】
五性：温
五味：甘苦辛
体をほどよく温める。肺・脾・心に入る

【ワイン】
五性：温
五味：
白・辛酸甘
赤・酸甘渋辛
体をほどよく温める。

お酒の薬性薬味



精を養うボーンブロスー五畜

【砂糖】
五味：甘味
五性：平性
食積痰湿、冷え性の者には
用いない。肝陽亢盛で高血
圧、小児、妊婦には用いない

【小麦】
五味：甘味
五性：涼性
清熱除煩・養心安神
熱を取り除き、イライラする
症状を改善する。

甘いモノの薬性薬味

平性で甘味の食材に置き換える

太白や臑会（じゅえ） など造血のツボを補す（お灸やカイロなど）

【珈琲】
五味：甘味・苦味
五性：温性
益気昇陽・利尿排尿
肝陽上亢、胃腸虚弱、不眠には用いない。小児・妊婦NG

【ココア】
五味：甘味・苦味
五性：平性
補気益心　気を補益し心の働きを補強する
肝陽上亢、胃腸虚弱、不眠
妊婦、小児NG

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

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

【次回予告／最終回】
複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「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！！