



中医学理論に基づいた食材を使った養生方法

## 薬膳



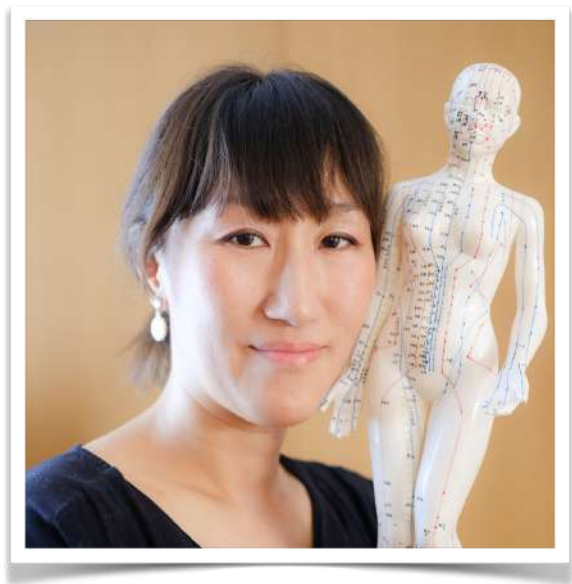
はじめての中医学8時間目

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  
三児の母、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

---

# 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」

---

---

# 薬膳で体の陰陽を整えよう！

---

- **食用**...季節や場所、環境などに応じて栄養バランスのとれた食事を選択すること
- **食養**...美肌、老化防止など目的をもった食事
- **食療**...不調の改善を目的とした食事で、弁証論治に基づいて五性や五味を考慮して不調や体質改善へ効果が期待される食材を多めに用いる
- **薬膳**...食養の状態から、さらに生薬を加えた病気を治すための食事で、食養よりも強い効果が期待できる

---

# 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—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

すっぱい

肝、胆、目の  
機能を補う

苦

にがい

心、小腸、舌の  
機能を補う

甘

あまい

脾、胃、口の  
機能を補う

辛

からい

肺、大腸、鼻の  
機能を補う

鹹

しょっぱい

腎、膀胱、耳の  
機能を補う

## 食材の特性—五味（ごみ）

五行学説



# 【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

- 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

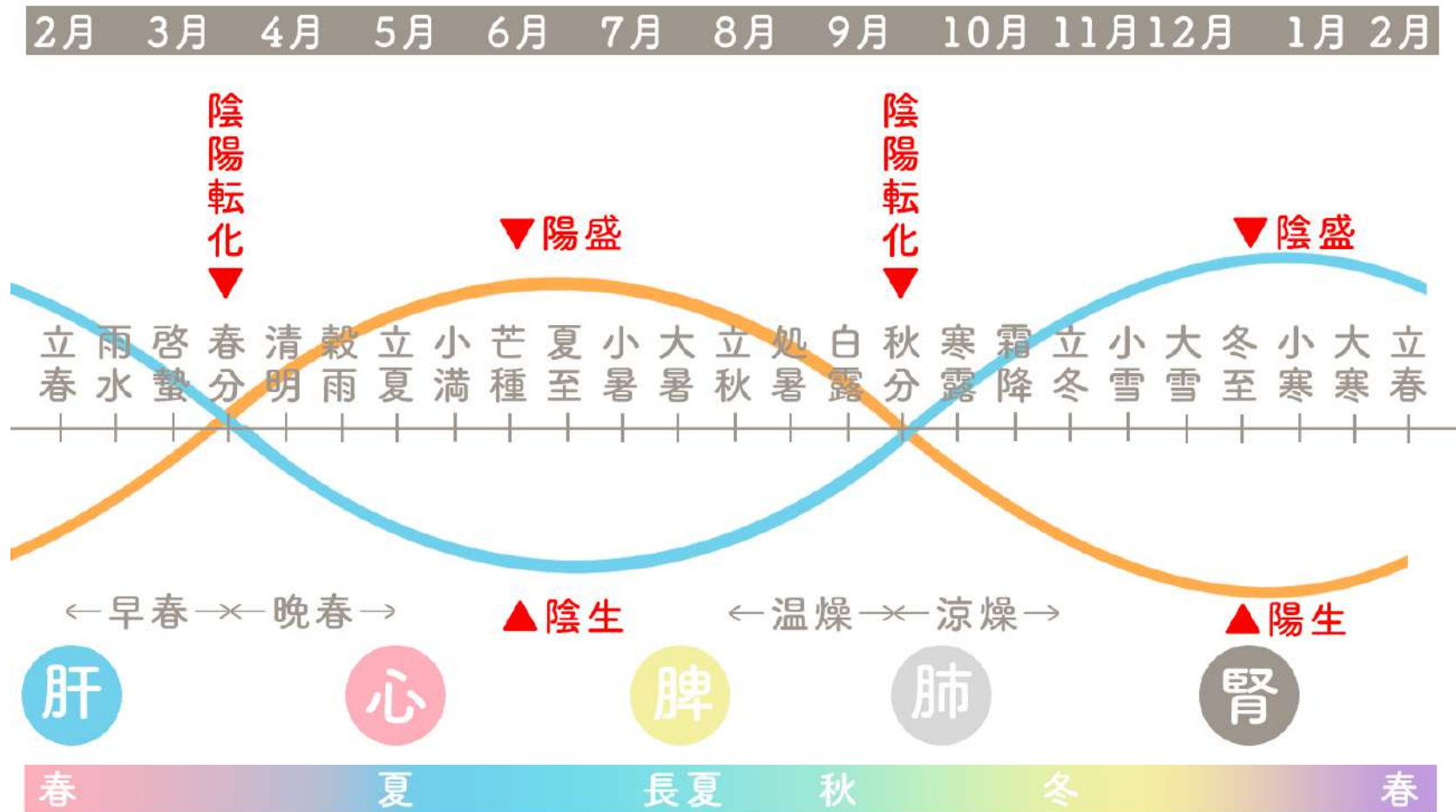
アジ、エビ、生姜、唐辛子

## 寒性・涼性

- 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

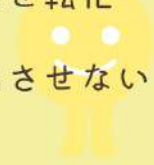
痰湿

血お

## 体質別薬膳

### 【気的作用】

- 流れを促進する推动作用
- 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



### 【津液的作用】

- 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



### 【血的作用】

- 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



### 【精的作用】

- 生殖能力
- 生命活動の維持
- 発育



## 【おさらい】 気血水とは

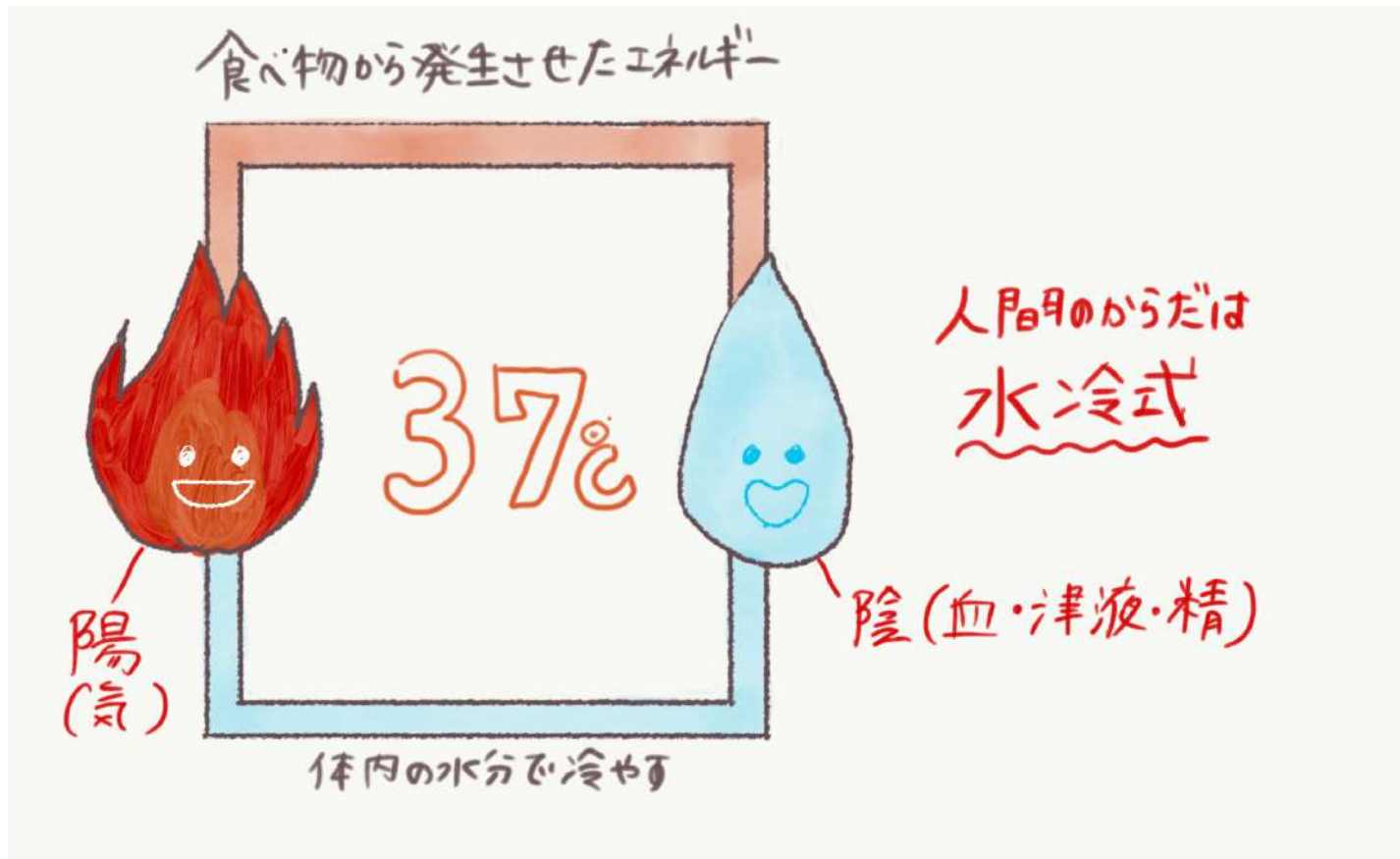
人体を構成・維持する基本的な要素を「気・血・津液」といいます

陽＝エネルギーを動かして得た結果



陰＝エネルギー全般の材料になるもの

# 気血水と陰陽



陰陽は対立したり制約しながら存在している

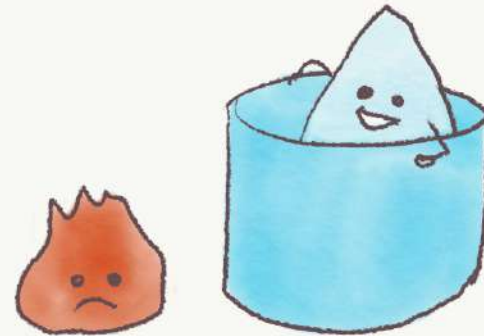


陽が強いすぎると体の中の  
陰(血・水・精)が  
焼かれてしまう



皮がやわんまくの乾燥  
うんちがコロコロ  
イライラがたまらない

陰が強いすぎると  
冷える & むくむ



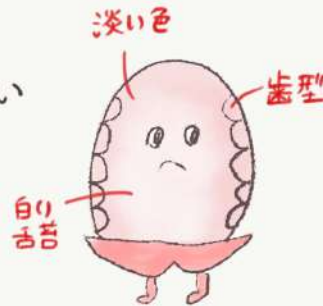
むくみ、冷え、流れがとどおる

## 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—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

### 【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—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—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—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

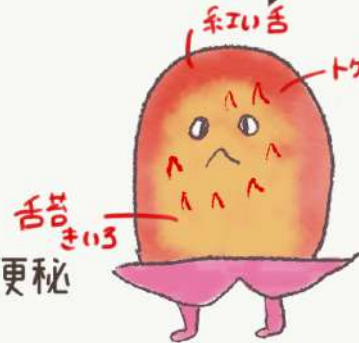
呼吸が荒い

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—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



### 【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

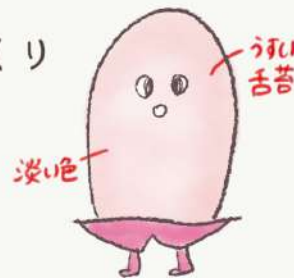
### 【食材】

なすな・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

# 体質別薬膳一痰湿

## 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



### 【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—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



舌裏の血管  
拡張、紫暗



暗い紫色のペロ

### 【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

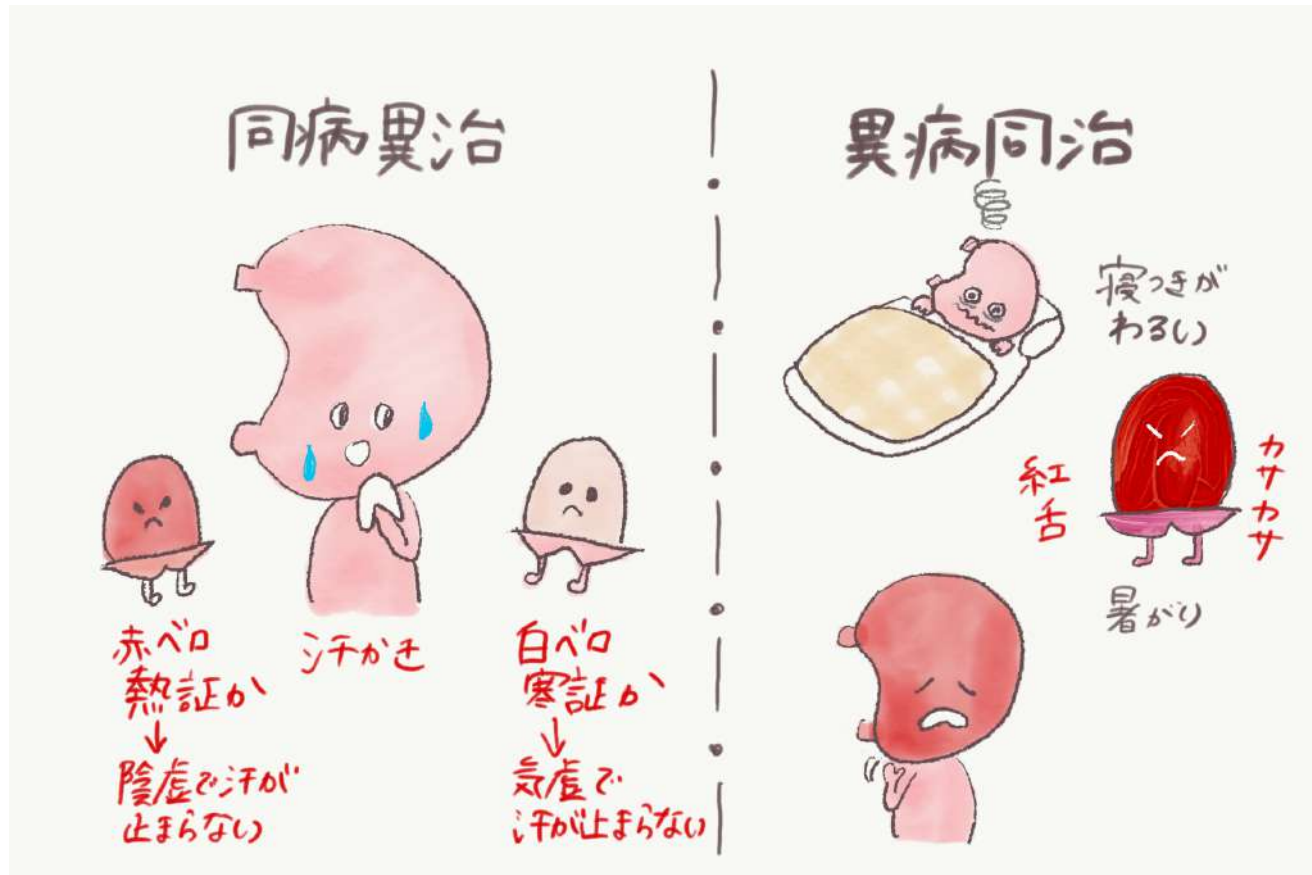
# 体質別薬膳—血瘀

---

# 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＝病気が違ってても証が一致すれば同じ治療を行う

---

# 難しいことを覚えるより、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→手作りするに限る！

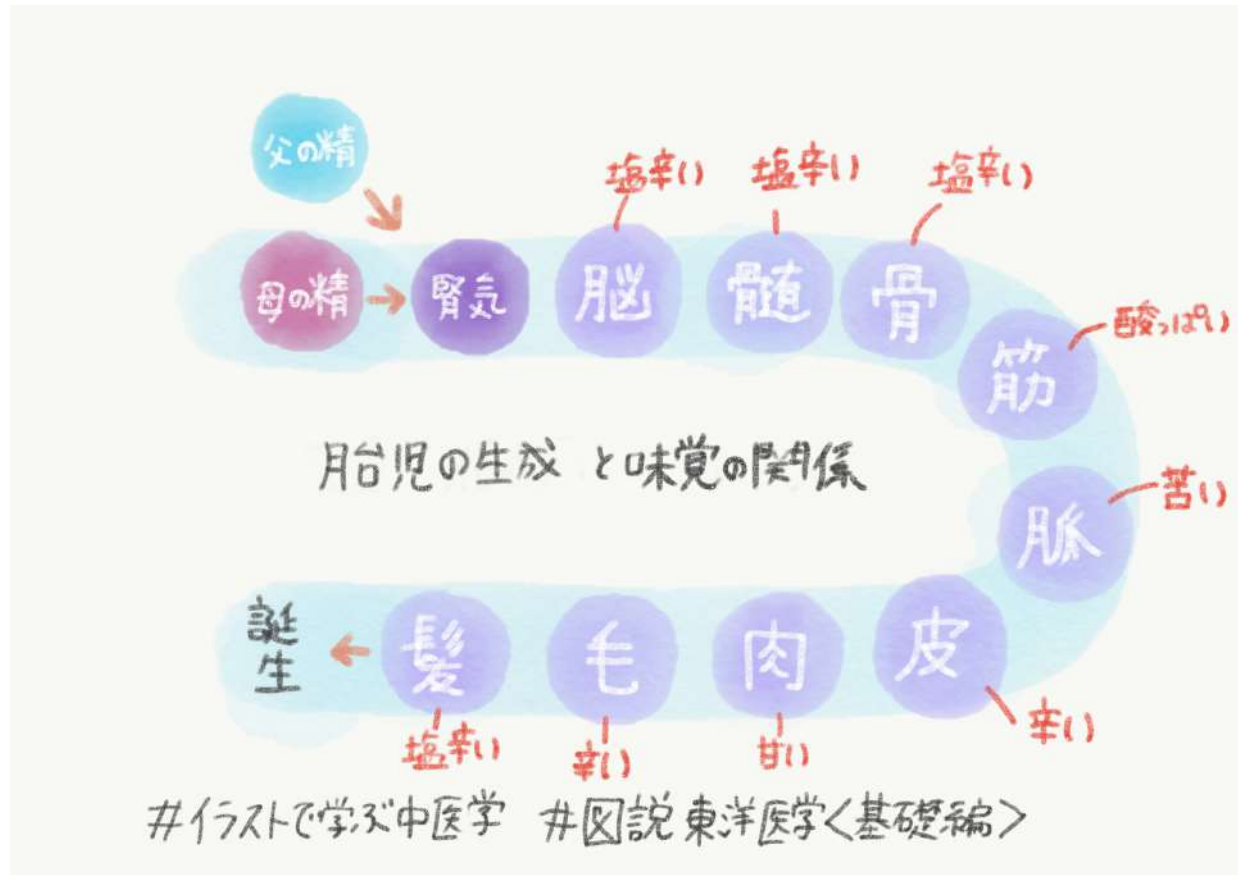
油→米油や無臭のココナッツオイル

醤油→天然醸造のもの

みりん→本みりん！三河みりんや福来純

ケチャップ→瓶詰めトマトピューレ

マヨネーズ→豆乳マヨ

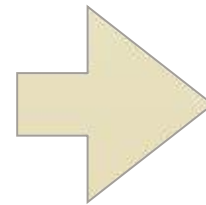


妊娠中に食べたくなるものは意味がある

上品	上薬は君薬となる 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 長く用いても害がない
中品	中薬は臣薬となる 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
下品	下薬は佐薬、使薬となる 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

# 薬膳的置き換え術①お酒を飲みたい人は精を補おう！

五味五性	
ビール	寒、苦、辛
ワイン	温、辛、酸、甘
焼酎	熱、辛、甘
日本酒	温、甘、辛、苦



## 芳香行気

香りで気を巡らせる

みかん、陳皮、ジャスミン

## 補中益気

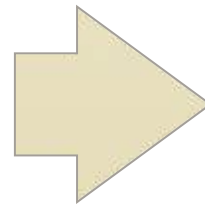
補精添髓

鶏がらスープ



# 薬膳的置き換え術②小麦は米粉で 代用しよう！

食薬名	小麦
性味	涼 甘
帰経	心 脾 腎



陽気を傷つけやすい  
産後や脾胃虚寒の人  
**NG!!!**

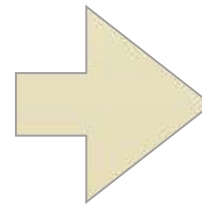
米粉に置き換える

米粉パン!!!!

小麦より簡単に焼ける！

# 薬膳的置き換え術③甘いものがやめられない人は、甘味の代用OR日々のお灸！

食薬名	砂糖
性味	平 甘
帰経	脾 肺
働き	肺を潤し津をつくる 痛みを取り除く



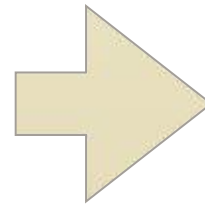
平性で甘味の食材に置き換える

太白や臍会（じゅえ）など造血のツボを補す（お灸やカイロなど）

# 薬膳的置き換え術④コーヒーがやめられない人は眠りの質を上げよう

食薬名	珈琲
性味	温甘苦
帰経	肺 肝 胃 脾 心
働き	気を補益し上昇させる

陽気がうまく  
働いてない



造血や芳香で眠り  
の質をあげよう！

---

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】

# 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！！



## 8/29(木) 「アレルギー性皮膚炎」 中医学実践コース

表テーマは、アレルギー性皮膚炎。裏テーマは、サプリの罠に引っかからないようにしよう、ですw



## 9/25(水) 「子供の発熱」 中医学実践コース

よくご質問いただく子供の発熱！コレを知れば病院に行く用事がとても減る！