はじめての中医学特別講座「こども薬膳」

自己紹介

講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／ライター

監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

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！

西原先生の見解

「5歳まで米！母乳・ミルク！以上！」

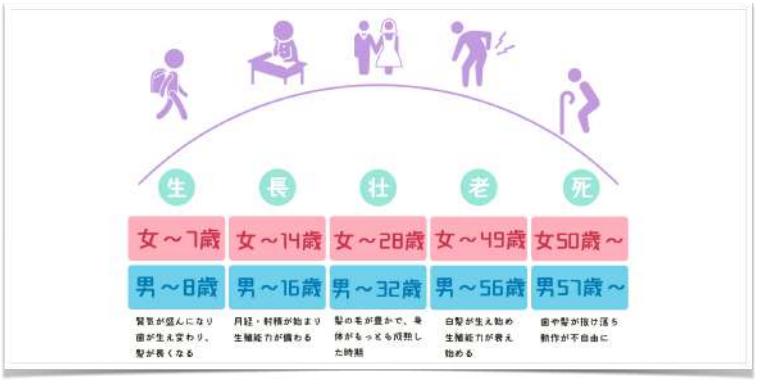
どうしたらいいんだぁ〜

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

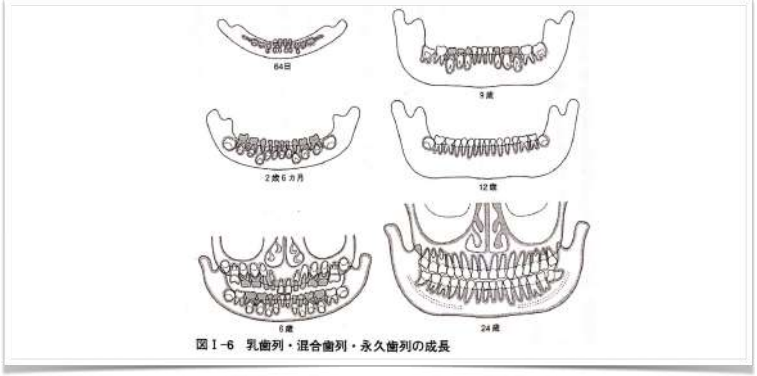
栄養は足りるのか？

ここに書いてある以外の食材はどう考えればいいか？



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



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！

子どもは形気未充、肝常有余

臓腑嬌嫩（ぞうふきょうどん）：臓腑が柔らかいという意味

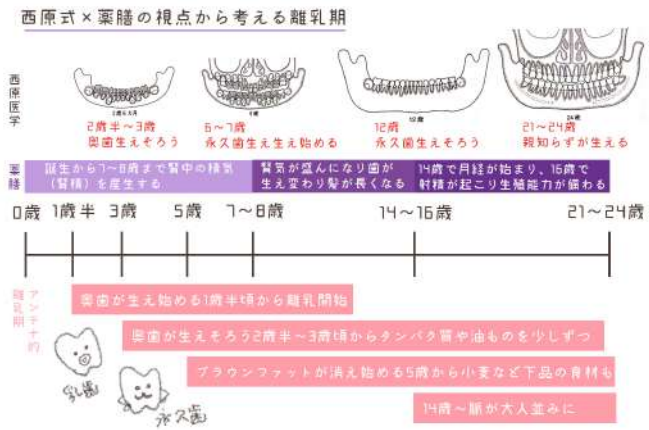
形気未充（けいきみじゅう）：臓腑の組織と形と働きが不十分で弱いという意味

腎気未充（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）：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！



こども薬膳的離乳期

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ずつ
- 2歳までは母乳中心で、あくまでメインは母乳やミルク

奥歯が生えそろう2歳半・3歳頃～

- **2歳頃から、ご飯と野菜類を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、タンパク質もお豆腐などから少しずつ加えていってもいいでしょう。
- 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

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。

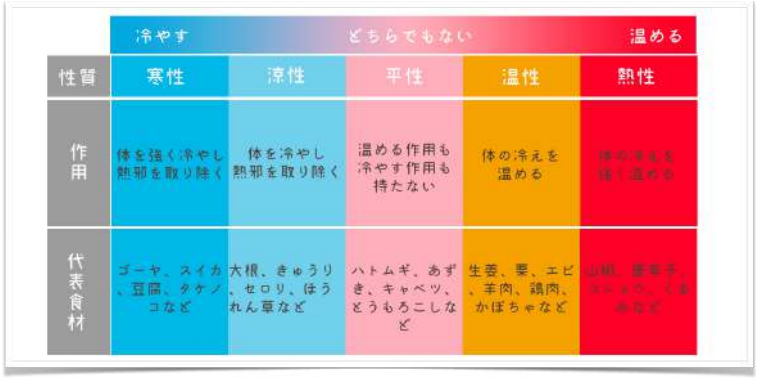
生殖器が整う14～16歳

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、自動的にパイエル板の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

離乳を進めるのに役立つ薬膳の基礎知識

食べ物の特性ー五味五性（ごみごせい）



	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、ニンニク、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

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

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

消化レベル別ー上品・中品・下品（じょうほん・ちゅうほん・げほん）

上品（じょうほん）

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、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

消化レベル別ー上品・中品・下品（じょうほん・ちゅうほん・げほん）

中品（ちゅうほん）

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。

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

消化レベル別ー上品・中品・下品（じょうほん・ちゅうほん・げほん）

下品（げほん）

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。

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、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、なし、枇杷、コーヒー、ココア、砂糖など

診断力を身につける！

中医学の診断方法ー四診とは

患者の見た目や動きなどを観察→望診
聴覚や嗅覚で患者の声の状態、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、既往歴などを聴く→問診

実際に患者に触れて脈や腹部を触診する→切診

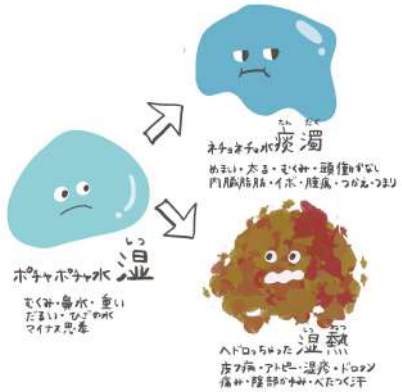
目指すは陰陽平和体質

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）

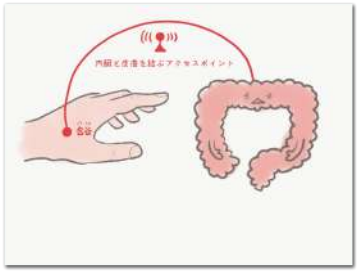
陰＝ガソリン（エネルギー全般の材料になるもの。血、水、精）



湿疹ー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！

湿疹と経絡ー経絡とは



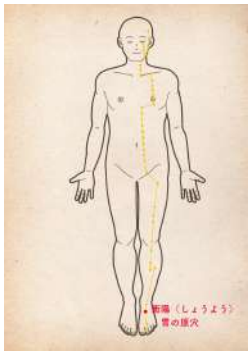
経絡とは、気血水の通り道とされていて、体の内側にある五臓六腑と体の表面（頭、体幹、四肢、皮膚）を結んでいます。

ツボ＝経穴（けいけつ）はないぞうと皮膚を結ぶアクセスポイント

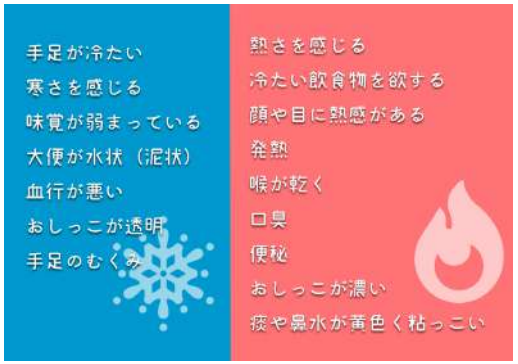
湿疹と経絡ー胆のう

- 油の負担は胆のうの経絡上に現れる場合が多い
- 胆のうは油の消化を司る

湿疹と経絡ー胃の経絡



- 油や甘いもの、小麦の過剰は胃の経絡上に現れやすい



現代医学にはない概念「冷え」と「熱」

痰・鼻水と寒熱（かんねつ）

中医学では、排泄物の色によっても原因が特定できる

便秘と虚実（きょじつ）

足りている状態とは―栄養学から薬膳へパラダイムシフト（定説をくつがえす）

- 小ぶりでも足りてる子もいれば、大きいけど全然足りてなくてスカスカな子もいる
- **大人は「思考」や「情報」で食べてるけど、子どもは「本能」で食べてる。子どもの本能はすごい！**

CHATGPTを使ってみよう！（初めての人向け）

CHATGPT（チャットGPT）とは、
文章で会話できる“AIの相談相手”のようなサービスです。

・質問すると答えてくれる
・文章をまとめてくれる
・考えを整理してくれる
・資料を読み込んでくれる
そんなことができます。

カスタムGPT 中医アシスタント「ちゅいもん」

中医アシスタント「ちゅいもん」は、
この講座で学ぶ"はじめての中医学"の資料をもとに、日々の体調・こどもの不調・食事・ツボ・生活の工夫などをやさしく整理してくれるサポートAIです。

・薬膳
・五臓
・冷え・熱
・湿・乾燥
・ツボ・経絡
・こどもの体調の見立て

こうした内容を、
難しい専門用語ではなく「日常の言葉」に翻訳してくれる存在です。

ちゅいもんの定義

ちゅいもんは「私たちの講座資料をベースに答える中医ナビゲーター」

あすか&おしげの脳みそそのものではない。

ちゅいもんは “即レスの相棒” であって、最終判断者ではない

主治医ではなく"隣でメモを広げてくれる賢い相棒"。

ちゅいもんは「否定しない・断定しない」。それが大前提。

細かい軌道修正・深い読み解きは人間が担当。

人間（おしげ&あすか）の役割は「最終編集」と「伴走」

ちゅいもんは、あくまで 基礎情報（講座資料）＋そのときの質問 の範囲でしか答えない。その人の背景や家庭環境、望診などの文脈はわからない。

2026年1月22日スタート第8期オンライン講座「はじめての中医学」

お母さんのための家庭の医学最強版！

中医学講座暖簾分けパートナー募集！

中医学は“誰かに伝えた瞬間に腑に落ちる”学問。仕組みを作ってみました！