

薬膳よもやまばなし 3 ー薬膳とは？ー

約2000年前の中国の医者にはそれぞれ役割分担があって、4種に分かれておりました。

4種の医者とは：

- ① 一人ひとりの体質に合わせて毎日食べる食材と調理法を考え、健康な体を維持する食べ方を指導する「食医」
- ② 現代の内科医に相当する「疾医」
- ③ 現代の外科医に相当する「瘍医」
- ④ 家畜などの病気を治療する「獣医」

この中でも最上位に位置するのは①の食医でした。

中国に「上工は未病を治す」という言葉があります。即ち「すぐれた医者は、病気になってから治療するのではなく、病気になる前に日々の食事で予防する」ということなのですが、これは非常にむずかしいことです。考えてみて下さい。私たちは体調が悪くなってから病院を訪れます。風邪をひいたと思えば内科に、腰が痛いとなったら整形外科に、虫歯が痛むと言えば歯科医に、といった具合です。診察室に入って医者の前に座って、「今日はどうしました？」と聞かれ、「風邪をひきました」とか「虫歯が痛むんです」と答えます。答えると同時に診断はできており、医者に診てもらふ必要はないはずですが、特に症状がない時に病院に行って、「私が将来かかる病気を予防してください。」と相談したとしたらどうでしょう？適切な処置をしてくれるお医者さんはまずいないでしょう。

病気になってから処方された薬を飲むより、病気にかからないよう毎日の食事を考えて食べる、これが薬膳の考え方で、現代医学が治療医学だとすれば薬膳は予防医学に相当します。

それを実際に行っているのが家庭の主婦なのです。糖尿病・動脈硬化・血栓症などの現代病は、かかってからではなかなか治りません。おかあさんが家族の健康を守るための食事づくりの知恵をうまく実践できれば、家族全員がより長く健康な生活を維持できるはずですよ。

薬膳というと「漢方薬を使った薬臭い料理」という風に考えられがちですが、自分の体質に合った食材をうまく調理すると本当においしいものです。

最近、街中には高価な薬膳料理のレストランがみかけられます。そういったレストランで食事するために1週間くらい前から粗末な食事にしてお金を貯めて出かける。これは本来の薬膳の考え方からすると大きな間違いです。薬膳とは毎日食べてこそ効果を発揮するもので、家庭で作ると決して高価なものにはなりません。

薬膳を実践するためのポイント

(1) 自分の体質を知ること

薬膳を実践するための大切なことはまず食べる人が自分の体質を知ること。自分のことは一番よく知っているようで実はわかっていない人が多いのです。薬膳を学ぶことは即ち自分を知ることにつながります。(薬膳よもやま話 4 で詳しく説明します)

(2) 食べ物一つ一つの働きや性質を知ること

「どんなものが栄養価が高いの？」とよく聞かれますが、食卓に上がるもの一つ一つに違った栄養素が含まれていて、いろんなものをバランスよく食べる必要があります。特定の食材だけを食べて体に必要な栄養分を全て補うことはできません。

薬膳では、食べ物は全て5つの味と5つの性質に分けて考えます。5つの味とは①酸・②苦・③甘・④辛・⑤鹹(しおからい)で、それぞれの味が体内で対応する臓器に働きます。

5つの性質とは①寒・②涼・③平・④温・⑤熱で食べる人の体を冷やしたり温めたりする効果のことです。(薬膳よもやま話 5 で詳しく説明します)

薬膳を実践することは、(1) 食べる人の体質と (2) 食べ物の性質をうまく組み合わせることで健康増進を計ってゆくことです。基本を学び、是非実践してみてください。