

# 中国医学の 食養生

北陸大学薬学部東洋医学教室准教授  
劉 園英

## 1. はじめに

現在、日本の平均寿命は世界でもトップクラスに位置するが、本当に皆が健康であるかといえば、必ずしもそうではありません。代謝が関与する病気、例えば、肥満、便秘症、糖尿病、アレルギー性疾患の多さも、世界のトップクラスです。その原因の多くは、「食生活」にある、と私は考えています。

豊富な食環境のもとで人々が重視するのは、「味」・「栄養」という2点です。健康に必要というよりも、「快楽」や「便利さ」を過剰に追求する傾向があります。それ以外のこと、例えば、摂取する食物がその本人に適しているか、さらには季節や寒暑の変化に応じた食事、食材どうしの機能的な働きなどといった点は、ほとんど無視されています。こうした点を無視した食生活が、いわゆる現代病の一因にもなっていると感じています。

中国人は少なくとも三〇〇〇年以上もの食生活のなかで培われてきた医食同源の思想を持ち、食物や薬物にはそれぞれに異なった効能があり、これを知って体に合わせて摂らないものと摂られるものを常識として知っています。食べ物で体を養い、病気を治す「食養生」という中国医学の考え方があります。食養生は、ビルを建てるときの土台です。非常に大事です。間違った食事を続けていると、いつの間にか健康を害し病気になります。食べ物は上手にとって健康になろうという「食養生」の知恵を取り入れれば、現代病を防ぐことができ、また、元気で長生きすることができます。

そこで、中国医学の食養生の知恵・医食同源の思想を現代の食生活にどう生かすか、食べて健康づくり、未病を防ぐ、疾病の治療促進に繋がる食養生の知恵を紹介します。

## 2. 食と食医

### 2.1. 現代病のほとんどはまちがった食事から

人類は、もう何千年も昔から食物を食べて生きています。「食」をめぐる問題は日本に限らず、世界中の大きな関心事のひとつとなっています。世界には、どの地域にも長い年月にわたって育まれてきた食の文化があったが、近年ファーストフードを始めとする新しい食文化が伝統的食文化に大きな影響を及ぼすようになりました。しかし、今、伝統的食文化があらためて見直されてきています。食をめぐる大変動が世界を駆け巡っているのです。

なぜ今、伝統的な食文化が注目されているのか、その理由は疾病構造の変化にあると思います。戦前

の食料不足の時代には、栄養不良が原因でさまざまな疾病が存在しました。ところが、近年では、欧米諸国をはじめ日本においても、食生活における動物性食品の増加とともに過食や偏食も加わって、栄養失調時代から栄養過剰時代へと移り変わってきています。美食、偏食やカロリーの過剰摂取による肥満、それにとまなう糖尿病や肝臓病、心臓病などのいわゆる「生活習慣病」と呼ばれる様々な慢性病の比率が増加し、加えて、文明が高度化するとともに社会生活での心因ストレスによる心身症、種々の免疫異常によるアレルギー病が急速に増えてきました。これは二〇世紀の前半、環境衛生を向上させて病気を減少させたのとは逆に、大気汚染、水質汚染、薬物過剰投与、偏った過剰栄養などによって、人為的に増加した病気と考えられます。

しかし、これらの病気は突然発症したわけではありません。ガンにしる、糖尿病にしる、その前になにかの「兆候」があったはずです。この兆候が現れた段階を、漢方的な見方では「未病」といいます。これはすなわち、健康な状態ではなく「半健康」の状態のことです。よく「病は気から」といわれますが、現代の食の事情では、「病は食から」だとつくづく思います。現代病のほとんどは食事の間違ひから来るといっても過言ではありません。最近、健康指向の高まりにともなう、健康食品や機能性食品のような、栄養のほかに薬効を期待した食品の開発が盛んに進められています。また、漢方薬を食事に取り入れた薬膳料理なども身近なものとなってきています。食の流れから見ると、さまざまな現代病を予防するために、これからは飽食時代から伝統的健康食時代へ移っていくことでしょう。二一世紀は新しい食文化をつくり出す時代だと思ひます。

## 2.2. 「人」に「良」で「食」

「食」とは、文字の通り「人が良くなること」です。中国には古くから「国以民為本」——国は民をもつて本となす、さらに「人以食為養」——人は食をもつて養となす、という政治理念が流れています。統治するものにとつて、民の食を確保することの重要性を説いた言葉なのか、食べられさえすれば民にとつて国なんか関係ないよなのか、いずれにせよ古来より食の大切さは説かれ続けていって、食で人を養うことを強調してきたのです。

食には食品価値・栄養価値・食効価値があり、バランスの良い食事を続けることによって、健康の維持・増進、健全な精神の育成、病気の予防、疾病の治療促進、疾病再発の防止が可能です。

食は生命維持のために欠かせない最も基本的な条件であり、その重要性は誰もが認めるところではす。ただしその重要性は認めていても、食事を単にエネルギー補給の手段にしかとらえていない人が多いのではないでしょうか。

食事の摂り方いかんでは、病気を防ぎ、あるいは病気を治し、健康な生活を営むことができるのです。すなわち、「食は医なり」です。

## 2.3. 皇帝を支えた「食医」

中国では、食生活が古代からとても重視されていました。周時代の諸制度を記した『周礼』という書籍によると、いまから三千年前の中国には「食医」という制度が存在しました。当時、政治、経済、文化などあらゆる制度がすでに整っており、医事、医療制度についても初めて文字として記録されたとあります。当時の医師は、「食医」・「疾医(内科医)」・「瘍医(外科医)」・「獸医」の四段階に分かれており、そのなかで一番上のランクにあったのは、栄養や健康管理面など食事に関することに従事した「食医」でした。

「食医」は皇帝を始め、姫妃や宦官の食事を考え、美容や健康管理に努めました。また、「食養」、もしくは「食療」と呼ばれる医療哲学のもとに、食物による病気予防、健康維持および治療効果を高める助言や

指導を行っていました。

中国の歴代皇帝は、贅沢な食を楽しみましたが、健康を考えたグルメだったのです。御典医として皇帝や妃の食事を考え、美容や健康の相談役となっていた食医が、皇帝の身体の状態に合わせて、いろいろと細かい食事指導をします。つまり、病気になってから治療するというのではなく、普段から病気にならないよう、日常の食事に配慮するほうが重要であると考えられていたのです。したがって、医療関係では、食医がいちばん良いポストを占めていたわけです。また、庶民の間でも生薬入りの料理を作って季節の変わり目に食べ、体力をつける習慣があったようです。つまり、健康を維持するには食生活が一番大事であることは、庶民も皇帝も同じことです。その結果として、食餌療法に関する豊富な経験が蓄積されたのです。その時代には、食事によって身体のバランスを整え、健康体へ導いていく——医食同源、食による治療は、薬による治療よりもすぐれていたということなのでしょう。

### 3. 食養生

#### 3.1. 食養生の歴史は紀元前から

中国では、健康を維持するために、できるだけ「薬」と離れ、食物に求める思想が、少なくとも二千年以上前から伝えられてきました。各時代にわたって文字に残され、例えば、『飲食須知』『食物本草』『食品集』などの、食物や料理法に関する古典書物が約八〇〇種も残されています。そのなかの、素朴な医食同源の知恵は、現代でも充分に活用できます。

##### ■『神農本草経』

中国で現存する最古の薬物書です。この本には、食物と薬が分けられることなく、一緒に収録されています。伝説によれば、神農とあがめられる人物が現れ、みずから実験台になって百草をなめ、七〇種の毒にあたり、葉茶を飲んで解毒しながら、この書を編んだといわれます。三六五種類の薬物が上・中・下の三種類に分けて記載されています。上薬一二〇種は命を養い、無毒で、不老長寿、健康な身体になるものであり、今日でいう保健薬に相当すると考えられます。このなかに含まれるものとして薬用人参、大棗、菊花、桂皮などがあります。中薬一二〇種は性を養い、有毒無毒で、病を防ぎ、体力を補い、治療効果があるものであり、現在でいう強壮薬・予防薬・治療薬に相当すると考えられます。このなかに含まれるものとして葛根、乾姜、芍薬などがあります。下薬一二五種は病を治し、有毒で、長期の連用は慎むべしとされており、現在のいわゆる薬に相当するものと考えられます。このなかに含まれるものとして大黃、附子、黄柏などといった有毒生薬が多く見受けられます。

その三六五種類の薬物は、植物薬が二五二種、動物薬が六七種、鉱物薬が四六種で、食養生に応用できるものは、上薬のグループに属しているものです。例えば、ネギ、ショウガ、アンズの種、ハチミツ、クルミ、ユリ根、山芋、ナツメ、ハトムギ、ゴマなどは、薬としてだけではなく、食物としても使う薬物です。

##### ■『黄帝内経』 春秋戦国時代(BC770～BC221)(諸説あり)

中国医学の経典ともいえ、中国医学の専門書としては最古のものです。この書には食養生について初めてとなる系統的な記載があります。例えば、「どんな病気を治療するにせよ、必ず日常の食事についての問診が必要である」、「病気の根源をただしてこそ、治療ができる」、「薬は病気を劇的に取り除くが、食は病気を徐々に治していく」「空腹を満たすときには食といい、病を治すときは薬という」などの記述が目を見えます。そのなかには「烏賊骨」という生薬が記載されています。この「烏賊骨」はイカの骨を粉にしたものです。烏賊骨は収斂作用を持ち、婦人病(出血症、帯下症)及び男子の遺精症、無月経、月経が来

ないなどの婦人病につかう薬です。

#### ■『傷寒雑病論』

中国、日本の臨床医学のためのもっとも古い専門書です。『傷寒雑病論』では、食物としても使う薬物がより多く記載されています。そのなかに記載されている処方「葛根湯」では「芍薬」「麻黄」を除く五味(桂皮—香辛料のニッケイ、生姜—生薬名：しょうきょう、大棗—ナツメ、葛根—クズの根、甘草—醤油の甘味を出す調味料)は食物といえます。また、「百合鶏子湯」と名づけられた処方があります。ユリ根と鶏卵からなる処方で、胃の虚弱に用います。「当帰生姜羊肉湯」も有名な処方です。生姜・羊肉では当帰が入って、女性の病気によく使われます。羊肉は身体を養うので、お産や生理、冷えから来る腹痛などに効果があります。

#### ■『千金要方』孫思 A唐時代

救急医学書(全三〇巻)で、この書のなかに、食養生・食療法だけに費やされた巻があります。そこには、「食治を第一にして、それでも治らないときに、薬を用いよ」、すなわち、病気治療にはまず食餌療法で対処すべきであり、効果が見られなかった場合に限り薬を投与する、といった記載があります。

#### ■『養老奉親書』宋代

食餌療法に関する専門書。二—三種の食に関する養生法があり、そのうちの二—六種類は薬膳といえるものです。この二—六種類のメニューは食餌療法を基礎に、治療、滋養強壮、病気予防を目的としたもので、中国医学理論に従って漢方薬と食物との相性も考慮し、もちろん各人の体質の違いも強調した調理法が書かれています。

#### ■『本草綱目』 李時珍 十六世紀(明代)

世界有数の薬物書で、二千百種以上の食品と薬物についてそれぞれの性質、効能、適応症、禁忌、使用量、作り方などが詳細に記されています。李時珍は自分で山林を訪ね歩き、田野で薬物を栽培し、実地調査を重視するとともに、非常に多くの古籍を閲読し、偉業をなしとげました。その本のなかには、食物の効能より、その性質が「寒」性か、「熱」性であるかが明示されています。これは医食同源や薬膳の考え方の最も重要な原則といえるものです。

元代に中国を訪れたマルコ・ポーロは、当時の薬膳「大黄酒」、「苦茶」などをヨーロッパに持ち帰りました。それらは当時のヨーロッパ社会で流行し、現在も愛飲されています。

明、清代には、食餌療法、薬膳、処方に関する理論や方法も、百科全書的に豊富になりました。この時代には宮廷の御典医の処方も徐々に民間に普及し、健康、美容、病気予防など中国の一般民衆に大いに寄与するところとなりました。と同時に、薬膳が中国のみならず世界の健康へ貢献するものとなっていったのです。

### 3.2. 食養生

食養生は、食物を基本にした養生法です。食生活を通して自分で病気を癒す、健康を維持するというのが「食養生」です。日ごろの食事によってからだを養い、健康を維持しようとする「食養」と、食物の薬効を生かして、食材をうまく組み合わせて、病気を治療する「食療」の二つの食養生があります。前者は、身近な食材の持つ特性を知り、季節や体質、体調に見合った食生活を心がけることで(予防効果)、後者は、食物として用いられている生薬を加えて食物の働きをいっそう強め、食事で病気を改善しようとするものです(治療効果)。

「薬でなおす」のが普通の「医療」であり、食べ物には薬効があるといっても強い薬効はないから、実際に「食事でおおす」というよりも「食事で養生・予防」の方面が役に立ちます。例えば、食養で体質を改善

されると、症状も軽快するという考え方があります。つまり、「食養生」とは食事による養生のことで、病気にならないようにすることです。

### 3.3. 五味で五臓を養う

中国医学では、食物や生薬が持つ味を酸(酸っぱい味)・苦(苦い味)・甘(甘い味)・辛(辛い味)・鹹(しょっぱい味)の五つに分け、「五味」といっています。これら五つの味は、単に味覚上の分類だけではなく、それぞれ臓器に作用し、臓器を養うと考えられています。

#### ■酸味

酸味のものは、ものをひきしめ、収斂する作用があり、肝に属します。そのため、肝虚証の人は適当に酸味を摂る必要があります。酸味としては、お酢・すもも・あんず・レモン・梅などがあり、肝に対して良いという考え方です。しかし、胃の陽気が少ない人は、酸味のものを過食してはいけません。気の働きが鈍くなり、よけいに食欲がなくなります。一般に酸味を過食すると、肝気の発散を妨げます。肝は筋をつかさどり、酸味を摂りすぎると筋肉などが固くなり、全身の動きが鈍くなります。

#### ■苦味

苦味のものは、固める作用と熱をとる作用があり、心に属します。苦味としては、お茶・ぎんなん・春菊・苦瓜・ゴボウ・菊の花などがあり、心に対して良いという考え方です。したがって、苦味を過食すると陽気が少なくなり、からだが冷えやすくなります。胃の働きがわるい人が摂り過ぎると、胃腸を冷やすため、食欲不振となります。また、苦味の固める作用は下痢便に効果的です。体内の余分な熱をとる効果があるので、口内炎、不眠などの予防にも用います。

#### ■甘味

甘味のものは、調和、補う作用があり、脾に属します。甘味は筋肉痛を和らげたり、緊張を緩和させる作用があるので、疲労回復に効きます。甘味としては、かぼちゃ・にんじん・砂糖・とうもろこしなどがあり、脾に対して良いという考え方です。ところが、疲労もしていないのに、甘味のものを過食すると、甘味には弛緩作用があるので、身体がだるくなります。最近、糖分の摂取過多が体内のアレルギー反応を起こし、情緒不安などの症状を引き起こすことがアメリカの研究でわかりました。実際、臨床では、肉類と砂糖の摂取量を減らす食事指導によってアレルギー性疾患の改善がみられるケースが少なくありません。

#### ■辛味

辛味のものは、陽気をめぐらし、身体を温める作用があり、肺に属します。例えば、寿司などの生魚を食べるときにワサビやショウガを併せて食べるのは、生魚の臭みを取るだけではなく、生魚で胃が冷えるのを防ぐためでもあります。辛味としては、酒・にら・生姜・わさび・にんにく・ねぎなどがあり、肺に対して良いという考え方です。したがって、胃の働きの悪い人や、からだの冷えやすい人は適当に辛味のものを摂ると良いでしょう。ところが、辛味を多食すると、身体を温めて汗を出すので、かえって熱を取られ冷えることがありますから注意してください。

#### ■鹹味

鹹味のものは、ものを和らげ潤す作用があり、腎に属します。例えば、青菜に塩をかけると水が出てくるように、塩辛味は腎の水を取り、周囲を潤し、和らげる作用があります。鹹味としては、わかめ・しょうゆ・塩・昆布・みそなどがあり、腎に対して効果があります。しかし、鹹味を摂り過ぎると、血が粘っこくなり、腎精の働きを低下させます。そうすると、髪が白っぽくなり、歯の悪化が早まります。浮腫みになりやすくなります。

「病のもとには五臓の乱れにあり」、「味の偏りが病気のもと」という言葉があります。特定の味の過食および過不足は、ある特定の臓の気が弱まってしまい、特定の臓腑の病気を引き起こしやすくなります。五味と五臓のバランスは非常に大切です。例えば、肝を傷めた場合、その薬味の酸・土に相当する薬草や食物を中心に補い、しかも過不足がないよう摂取します。ところが、酸味の梅干やレモンを連日大量に摂取しつづけると、やがて胃を傷め、肝そのものも逆に疲弊してきます。また、鹹味（塩からい）の食物は腎に入り、腎を養いますが、過食すると腎を弱くするため、恐怖心が強くなり、血が粘っこくなり、血流が滞って顔色が悪くなります。辛味の食物は肺に入り、肺を養いますが、過食すると、肺を弱くし、痰、喘息などの呼吸疾患を持つ人はひどくなる可能性があります。また、肺と表裏関係の大腸にも良くありません。なかでも、痔に辛いものは大敵です。

健康体であるということは五臓のバランスがとれているということです。従って、健康体を維持するため、小さなバランスの乱れであればそれぞれの臓腑を調節する食物、自然界の野菜、果物、木の実、野草などを摂ります。味の偏りを避け、どんなものでも食べ過ぎないことが大事です。

### 3.4. 食性を知り、体質にあう食を取る

食性は、食物が体内に入ったときに、どのような作用をするのかをあらわすものです。食物の性質は寒・熱・温・涼の四つがあり、「四気」と呼びます。もっと大きく分けると、身体を冷やし鎮静・消炎作用がある「寒涼性」、身体を温め興奮作用をもたらす「温熱性」、その中間となる「平性」の三つに分類されます。

例えば、身体を温める作用があれば、その食物は熱性か温性です。また身体を冷やす作用があれば、その食物は寒性か涼性です。熱または温、寒または涼は、程度のちがいですから、食物は大きく分けて熱か寒のどちらかに属していると考えていいでしょう。また、どちらにも属さない「平性」があります。ふだんの食事は全体で平性になるよう、バランスをとることが大事です。冷え性がつらいならなるべく身体を冷やす食物を控えるなど、体質に合わない性質の食物は少量にするよう心がけましょう。

#### ■温・熱性の食物

身体を温める働きを持っています。食べたあと、身体が温かくなる性質を指し、冷えを除く効果があります。トウガラシ、ショウガ、ネギ、ニンニク、ニラ、サンショウ、羊肉、牛肉、もち米、クリ、クルミ、ナマコ、エビ、黒砂糖などが温・熱性の食物に属します。身体が冷えやすい、寒けがする、冷え性のときには温・熱性の食物を食べて、からだがかたくなるようにします。温・熱性の食物は寒性体質と病証に適応します。例えば、ショウガ、ネギはともに「熱」性食物です。したがって、ショウガ湯やショウガとネギのスープなどは、寒けがして透明な鼻水がダラダラ出るような「寒」性の風邪に効果があります。しかし、高熱があり、目が充血している「熱」性の風邪には使わないことです。

#### ■寒・涼性の食物

身体を冷やす働きを持っています。食べたあと、身体が涼しくなる性質を指し、清熱作用があります。緑茶、キュウリ、トマト、大根、セロリ、ほうれん草、トウガン、スイカ、バナナ、梨、カニ、昆布、緑豆などが寒・涼性の食物に属します。熱性の疾患・熱感・のぼせがある場合に寒性・涼性のものを選びます。そうすると、熱が下がりやすく、薬の補助的な効果があります。寒・涼性の食物は熱性体質と病証に適応します。例えば、発熱、口の渇き、イライラ、怒りっぽい、尿の色が濃いときは「熱」の症状と考えられます。そんなときは「寒・涼」性のキュウリ、トマト、スイカなどのものを食べると良いのです。梨は「寒」性で、咳止めの良薬でもあります。目の充血、頭痛、排便時に灼熱感を伴う「熱」性の便秘には、ほうれん草が効果的です。

## ■平性の食物

寒・熱のどちらにもかたよらない中間に位置するものです。食べたあと、温熱性、寒涼性のどちらの作用傾向もない、きわめておだやかな性質を指します。例えば、ユリ根・ジャガイモ・トウモロコシ・大豆・シイタケ、キクラゲ、ゴマ、ハチミツ、たまご、豚肉、モモなどは平性の食物に属します。平性の食物は一般体質、寒涼病証、温熱病証ともに適応します。

### 3.5. 季節に対応する食養生

自然の季節には「春・夏・秋・冬」の区別があり、気候にも「温・熱・寒・冷」の違いがあります。したがって、日常の養生食も季節の気候の変化に応じて、調整しなければなりません。日本の風土・気候のなかで培われてきた食材を基本にし、その季節に合った食べ方を工夫して、季節を感じながら食養生を実行することが重要です。

#### 旬の概念

「旬」という言葉には、少なくとも三つの意味が含まれています。

#### ■季節感(春・夏・秋・冬)—季節の特徴に対応した食養生

人間は自然の一部です。自然界にみる四季と同じ変化が身体の中なかでも起きています。身体の動きと自然界の動きが一致していれば健康に過ごせるのです。ですから、季節にあった生活を送るように心がけることが大切です。身体の内外の四季の変化に合わせて、食事、運動、睡眠、衣服などすべてのものを、それに相応しいものに変化させることが健康を呼び込む秘訣です。自然界の変化に従って、従順に生きることこそ、健康を守る鉄則だといえるでしょう。

#### ■風土・地理感—ある時期・ある場所で生産・成熟したもの

旬というものは生産する場所・風土と関係があります。地球の反対側の国で生産されるものは、こちら側では旬のものとはいえません。自分が住んでいるところに近い土地で、季節ごとに穫れる旬のものを食べることが大切です。

#### ■旬のもの—ある時期しか生産しないもの

例えば、春のタケノコ、夏のスイカ、秋の梨、冬の大根・白菜などは、旬の味覚の代表格であり、その時期には最もおいしくなります。けれども、これらの食物が身体によいのは旬の時期に食べるからであって、一年中こればかり食べていたのでは、やがておいしさと効果は薄れてきます。バランスを取るということは、偏りを避けるということにつながります。単独のものだけを摂りすぎると蓄積されていき、いつかは過剰になって被害が出るようになります。

食養生では、身土不二という言葉があるように、私たちの身体は、住む土地の風土から切り離すことができません。つまり、その土地に住む人にとっては、住んでいる土地で、その季節にできるものが、一番良い物であるということです。

自然のリズムに合った旬の野菜を摂ることは、すなわち、この宇宙のリズムに自分の身体を同調させて生きることを意味しているのです。旬のものは、その季節の「気」を一番吸収しているから、それぞれ身体にとって良い影響を与えるのです。旬のものがおいしいのは、身体の要求と食物の性質とが合っているからです。

季節(旬)に応じて食養生の具体内容は以下のとおりです。

春、万物が、生まれる季節であり、発散する季節です。五行学説では五臓のなかの「肝」が最も影響を受けやすいと考えられています。漢方の古典『黄帝内経素問』は、「春に病、肝にあり、……頭にあり」と述べています。春の季節の特徴である気が昇りはじめるのと同じように、肝の気は上昇しやすくなり、肝

の気のめぐりが停滞してしまいます。情緒不安定になりやすく、ストレスを受けやすくなる季節で、イライラ、頭痛、めまい、のぼせなどの症状が現れやすくなります。ですから、この季節の食事は、「肝」を養う食物、気の流れを伸びやかにする物を摂りましょう。動物性食品や高カロリー食、肝に負担をかけるものを少食にし、さっぱりした食物をうす味で料理したものが良いでしょう。セロリ、シソ、ほうれん草、シイタケ、菊の花、クコの実、ニンジンなどが適しています。春には食養生の上にストレスの解消も大切です。この時期、アトピー性皮膚炎の人は、糖分や肉類、タケノコを中心とする山菜類、エビ、カニ、餅類などを極力控えてください。痔の人は、この食物のほか、トウガラシとショウガ、香辛料を避けてください。

夏、炎熱の季節です。五行学説では五臓のなかの「心」が最も影響を受けやすいと考えられています。蒸し暑さを発散させ、身体の中なかから涼しくし、「心」を養う食物を摂るようにしましょう。汗をかくと身体水分を消耗し、血液を濃縮させ、心の負担が重くなるので、水分の補助が大切です。この季節は、体内の陽気のほとんどが、身体表部に誘い出されてきます。ですから、胃腸などの臓腑の陽気は相対的には不足しています。冷たいもの、消化の悪いものや脂の多いものは控えて、あっさりした食品を多く摂りましょう。夏が旬のもの(スイカ、トマト、キュウリ、ナスなど)を中心に食べるようにしてください。消化器の働きを良くするために、少し苦いものを摂るのも良いでしょう。特にニガウリ(ゴーヤ)が適しています。暑くて寝苦しいせいで、イライラして落ち着かないような場合には、心をゆったりさせる食物(ハスの実、ユリ根、レンコン、小麦)などを食べると効果的です。

長夏(夏と秋の間、日本の旧暦の土用にあたる時期)、湿気が多い季節です。五行学説では五臓のなかの「脾」(消化器系)が最も影響を受けやすいと考えられています。長夏には、夏の疲れや冷飲冷食の不摂生が出て胃腸の機能が低下し、夏バテ症状(食欲不振、だるい、疲れが取れない、下痢など)が現れやすくなります。ですから、この時期には胃腸を養うことが大切です。インゲン豆、イモ類、ハトムギ、ニンジン、豆類などを中心に食べましょう。また、夏に生冷の食物を過食した人は、ショウガ、サンショウなどのやや熱性の食物を料理にして、胃腸を温めて胃腸の湿(冷え)を取り除き、消化を促進するようにしましょう。

秋、空気が乾燥しやすい「燥」の季節で、五行学説では五臓のなかの「肺」が最も影響を受けやすいと考えられています。「肺」は、潤いを好み乾燥を嫌う臓器です。肺の機能が弱いとカラ咳、喉や鼻の乾燥感、声嘎れ、便秘、肌がかさかさするなど様々なトラブルを引き起こします。ですから、肺を養うためには潤すようなものが適しています。食欲の秋は、きのご類や梨・柿などの果物のおいしい季節です。これらはすべて「肺」に潤いを与えてくれる食物です。肺を潤す働きのある旬の味覚は、元気な「肺」をつくるためには欠かせません。また、ハチミツ、ユリ根、ギンナン、ビワ、レンコン、大根なども秋の季節に適しています。なかでも梨は、汁が多く、熱を下げ潤す作用があって、肺を養う効果が特に優れています。生で食べるのが一般的ですが、お年寄りや冷え性の人、いつも秋になるとカラ咳の出る人には、生で食べるより、氷砂糖と一緒に煮て「梨スープ」にして食べるのがお勧めです。秋には目の疾患(目の充血・痒みなど)もよく現れるので、その場合には「枸杞茶」(クコの実と菊の花)が良いでしょう。目の疲れ・目のかすみ、耳鳴、目の充血などの症状を解消してくれます。秋の養生のポイントは「潤す」ことです。辛味性の食品(トウガラシ・コショウのような香辛料)は控えめにしましょう。

冬、万物が、潜蔵する季節であり、寒冷の季節です。五行学説では五臓のなかの「腎」が最も影響を受けやすいと考えられています。寒さや冷えに気をつけ、温性の食物で身体を温め、「腎」を養う食物を摂るようにしましょう。これは、「冬の間エネルギーを貯えることにより、春から夏の病気を予防できる」とする漢方独特の養生法であり、「冬令進補」と呼びます。万物が冬眠に入る冬は、人体にとっては身体を補



う絶好の時期なので、冬の間に体力を蓄えなくてはならない、という意味です。栄養を補うようにするとともに、できるだけ体力を消耗させないようにします。また、胃の活動が活発な時期なので、滋養できる良いチャンスです。エビ、山芋、スッポン、レンコン、キクラゲ、ゴマ、肉類などの栄養の豊富なものを摂りましょう。身体を温めるコショウ、トウガラシ、ネギ、ニンニクなどの調味料も少し摂ると良いでしょう。虚弱体質の方は自分の身体の状態によって薬膳・薬酒(薬用人参・鹿茸などの温補性のものや)で身体の不足を滋養する良い季節です。秋に獲れる種や果実は、多種類の栄養素を含み、強い滋養強壮作用があります。例えば、ハスの実、カボチャの種、ギンナン、クリ、ナツメ、マツの実、ヒマワリの種、アズキの種、落花生、ゴマ、クルミなどで、どれも冬の薬膳には欠かせないものです。一方、冬は食欲が盛んになる季節でもあり、高カロリー食品や酒類の摂り過ぎで体内に熱がこもりやすくなり、食積(口臭・口渴・大便が臭い・胸焼け・嘔吐などの消化不良症状)が生じやすくなります。その場合には、体内の熱をとり、消化を促進する旬の野菜・大根を食べると良いでしょう。大根は、薬でもあり、食品でもある「薬食同源」の有用植物で、中国のことわざには「冬には大根を食い、夏には生姜を食う、無病息災」とうたわれています。大根のほか、ゴボウ、ニンジン、大豆、わかめなどの食物繊維をうまく利用して料理をするようにしましょう。

#### 4. おわりに

健康の要因は生活のスタイルにあり、食生活にあると思います。各種の食物をバランスよく取り混ぜて食べる、暴飲暴食や偏食を避け、料理を楽しく作って感謝しながら摂る、適切な運動と十分な休養を心がける、スムーズな排泄を守る—このような生活スタイルを、気候風土や個人の体質を考慮した上で確立することが、健康を満喫できる最大の要件です。

食物によって健康を維持し、病気を予防する「食養」の効果と、食物の薬効を活かしてうまく組み合わせることによって病気を改善する「食療」の効果が日々の食事に取り入れることがとても重要であります。

## 参考文献

劉 園英『食養生の知恵』橋本確文堂、2003年。

木村孟淳、御影雅幸、劉 園英『中国医学』南江堂、2005年。

森 由雄『傷寒論』南江堂、2007年。

中医研究院編、鈴木達也訳『金匱要略』中国漢方刊、1993年。

南京中医薬大学編著、石田秀実・白杉悦雄訳『黄帝内経』東洋学術出版社、1999年。

根本幸夫『漢方春夏秋冬』薬局新聞社、1995年。

周 達生『中国の食文化』創元社、1989年。

梁 晨千鶴『東方栄養新書』メディカルユーコン、2005年。

高橋楊子、上馬場和夫他『東洋医学で食養生』世界文化社、2005年。