

# 薬膳学理論

和気薬膳学校

—2016 版—

# 薬膳学

## —はじめに—

私たちは身体が温まる食べ物、冷える食べ物、元気が出る食べ物、気分が落ち着き、あるいは疲れが取れて楽になる食べ物、むくみが取れる物や痛みが和らぐ物などいろいろな性質の物があることを知っています。

このような口から入れる物の性質を知り、それを利用して身体の調子を整え、季節の変化に合わせて健康な生活を保つ経験知があります。

このような自然の物質の知識のうちで、強い作用の物は薬になり、穏やかな働きの方は**普段の食べ物**になっています。このように薬と食事は身体に対する効果の強弱で、その源は同じです。

これを「**薬食同源**」といいます。

中国に生まれた**自然の薬**を用いる医学が**漢方医学**で、食べ物の性質による効果を最大限に生かす**料理**の理論が**薬膳学**です。

また、その土地の自然に合わせて生育した旬の薬や食材が、その土地で暮らす身体に最も密接に関係し、効果的であるということを「**身土不二**」、「**地道薬材**」といいます。

ここでは薬膳学に従い地道薬材の精神で、より良い食材を使った健康志向の料理を勉強します。

NPO 法人 薬草木を育てて地域産業と観光資源を創る会 理事長

日本東洋医学会 名誉会員 名誉教授

和気薬膳学校長 薬学博士 鹿野 美弘

## 和気薬膳学校 薬膳学基礎理論

[目的] 本教科では、中国伝統医学の健康思想と薬膳学理論を学び、さらに我が国はじめ各国の健康な食生活に関する伝承(経験知)を学ぶ。

薬膳学の知識を日常生活に生かし、普段の食生活を美味しく豊かに、かつ簡単に楽しむための技術を習得し実践する。

### [基礎知識]

1. 健康とは	4
2. 生物の基本とその異常	5
3. 健康と未病と疾病	5
4. 自然科学と自然哲学の特徴	6
原因療法と対症療法、自然治癒力	
5. 身体の失調の原因：内因 内因七情	7
6. 身体失調を基に戻す物 [薬食同源]	8
7. クスリ、食物の分類	8

### [薬膳学基礎理論]

8. 陰陽 虚実と補瀉	9
9. 気血 気血水とは	11
10. 気の異常	12
11. 血の異常	14
12. 水の異常	16
13. 臓毒証体質 その他(陽虚 隠虚 痰飲)	18
14. 五行説	19
15. 肝とは 肝に関係する食品	22
16. 心とは 心に関係する食品	22
17. 脾とは 脾に関係する食品	22
18. 肺とは 肺に関係する食品	22
19. 腎とは 腎に関係する食品	22
20. 五官 五臓 五液 五香 五声 五味 五志	23
21. 外因(外邪) 内因(五志) 不内外因	27
22. 方位と色(四獣神)	28
23. 季節(陰暦、四季、二十四節気、七十二候)と薬膳	30
24. 配合の主従 配合七情	36

### [薬膳の実際]

- ① 身近な食材を用い、簡単で健康的な意味のある料理を作る過程で様々な素材（肉類、野菜類、油類、木の実類、香辛料等）の性質や効果を学ぶ
- ② 漢方薬を用いた美味しい薬膳を作る

### [初級薬膳実習]

簡単な薬膳(点心型)を、身近な食材を用いて楽しみながら作り、食す過程で、特に身近な各種食材の性味、効能と組み合わせにより薬膳学的考え方を体験的に身につけ、応用への基礎力をつける。

### [中級薬膳実習]

中華薬膳のセットを用いて薬膳を作り、経験を深め、知識を高める。特にセット品をさらに美味化するを考える。

### [上級薬膳実習]

薬膳の編成を、和風薬膳など、現代の食生活に適合したスタイルで自由で個性的な着想でおこなう。 *No one* より *only one*  
和気薬膳食堂開設の道を開くレシピの完成を試みる。

### [修学旅行]

薬膳の発祥、発展の地、台湾や国内外の薬膳店を訪問して薬膳を研究する。

## 健康とは

健康とは：次の十項目を全て満たしている身体の状態

1. 平常心で快眠が得られること
2. 全身の諸臓器、諸器官に無意識であること
3. 平脈であること
4. 快い呼吸をしていること
5. 快食、快大小便であること
6. 色艶の良い肌をしていること
7. 冷静な思考、判断が出来ること
8. 手や足腰がしっかりしていること
9. 苦痛の無い正常な月経、男女ともに正常な性欲があること
10. 健康診断で異常がないこと(西洋医学的にも「病気でない」)

## 生物の基本とその異常

我々人間のような生物と無生物にはいろいろな違いがある。

最も明確な相違は

i \_\_\_\_\_ と

ii \_\_\_\_\_ 機能(homeostasis)です。

ii のヒント : 安定した状態を維持すること。すなわち全身機能のバランスを取る働き(機能)です。

科学は進歩しましたが、この生物の特有の機能である恒常性維持機能は解明されていない。

しかし、恒常性維持機能は生命体が生命を正常な最善の状態に維持しようとする働きで、自然治癒力ともいえる。

現代においては感染症や悪性腫瘍、外傷以外の身体の異常、すなわち多くの病気の根本原因が、生活習慣等の負担による恒常性維持機能の失調と深く関連すると云われている。

## 健康と未病と疾病

健康領域と、現代医学で疾病とする間に、不定愁訴、身体表現性疾患と呼ばれる領域がある。この領域を「未病」とも呼ぶ。



未病(不定愁訴など)とは、本人はいろいろな苦痛を感じ、愁訴があり、それが

健康な日常生活を営む障害となっているが、現代医学的な診断基準(客観性)を満たさず、疾患として扱えない(=病名が付けられない)状態をいう。

例えば、しびれる、痛む、痒い、肩がこる、冷えるなどの自覚症状は本人だけ感じているだけで、本人は病気だと思っても、医師には分からない(=客観的に測定できない)状態です。

この場合は自然に治癒するか、(悪化して)客観的に異常が分かる状態まで対症療法を行う。

この未病の段階で、健康回復の積極的な対応をする点が漢方医学に期待されているところであり、また疾病時には対症療法に優れた西洋医学の療法と組み合わせ健康を回復することが期待されている。

## 自然科学と自然哲学の特徴

自然科学を基礎にする現代医学(医療)は、客観的に認識される事象を絶対不動の基準として化学的、力学(物理学)的に整理し、全身⇒臓器・器官⇒細胞⇒組成⇒成分と細分化して体系立て、その異常を発見し、その修復を行います。

感染症(病原菌)や悪性腫瘍等には効果的な方法です。

自然哲学を基礎とする伝統医学(漢方医学や民間療法)は、自然観照法によるため、絶対不変の基準がなく、主観的ですが、未解明の生物学的現象の把握には有用で、実際の間生活は自然観照法に準じている。

現代医学では把握できていない未病に有効で、疾病の根本を修復する(自然治癒力を助ける)方向性がある。

害獣(熊、猪、鹿)、害虫駆除の方法を自然科学・自然哲学の思想に関連して考えてみましょう。

現代医学的治療

現代医学的予防医学

漢方医学的治療

身体の失調(アンバランス)の原因

(外因と内因、不内外因)

身体の不調の原因は、環境や体内にありますが、特に現代社会のひずみを受けた精神的要因（ストレス）は大きい。

外因：六淫の邪 ……

風邪 \_\_\_\_\_  
暑邪 \_\_\_\_\_  
寒邪 \_\_\_\_\_  
湿邪 \_\_\_\_\_  
火(熱)邪 \_\_\_\_\_  
燥邪 \_\_\_\_\_

内因：内因(内傷)七情 …

怒 \_\_\_\_\_  
思 \_\_\_\_\_  
憂 \_\_\_\_\_  
恐 \_\_\_\_\_  
悲 \_\_\_\_\_  
驚 \_\_\_\_\_  
喜 \_\_\_\_\_

不内外因：(五行説 27 ページ参照)

飲食不摂生 \_\_\_\_\_  
労倦(過労) \_\_\_\_\_  
房事過多 \_\_\_\_\_



身体失調を基に戻す物：クスリ 食物（6 ページ参照）

無意味な物 — 食物 — 薬 — 有害な物(毒)

薬食同源 食物もクスリも同じ源 = 違いは効果の強弱

クスリ、食物の分類

上品 — 中品 — 下品

上品 不老長寿 健康増進 体質改善 \_\_\_\_\_

中品 健康維持 \_\_\_\_\_

下品 症状改善 短期 \_\_\_\_\_

日常生活の中の薬食同源の例を見つけて下さい

：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

経験知から理論へ

## 薬膳学基礎理論

恒常性維持機能(バランス)の表現の基礎

現代⇒自然科学 (\_\_\_\_、\_\_\_\_)

古代⇒自然哲学 (ありのままの自然を見て、考えて理論化する  
=自然観照法による理論)

自然観照法による事象を理論化するためには、理論の基本を設定しなければならない。

全ての者を対立する2つに分けて対比して把握する。

これを 二元論 といいます ⇒ 考え方の基本

日 - 月	上 - 下	縦 - 横	天 - 地	熱 - 寒
高 - ____	動 - 静	男 - ____	裏 - ____	開 - ____
強 - ____	明 - ____	虚 - ____	背 - ____	勝 - ____
硬 - ____	軽 - ____	積極 - ____	支配 - ____	

[他にも身近な例を探して下さい]

## 陰と陽(二元の名前)

全ての事象を把握するために2つに分類したとき、それぞれのグループをまとめて呼ぶため、中国では「陰」グループと「陽」グループとした。

「陰」グループの事象は :○ 印を付けてみよう。

「陽」グループの事象は :□ 印を付けてみよう。

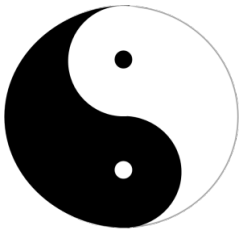
陰と陽の関係は対立するばかりでなく、次の4つの関係がみられる。

平衡（ ）：

補完（ ）：

反比例（ ）：

転化（ ）：



(イヨギョ タイヨク)

陰陽の関係を太極のなかに陰陽が生じた様子が描かれているもので、これは古代中国の道教のシンボルで陰陽魚と呼ぶ。

黒色は陰を表し左側で下降する気を意味し、白色は陽を表し右側で上昇する気を意味する。

魚尾から魚頭に向かって領域が広がっていくのは、それぞれの気が生まれ、徐々に盛んになっていく様子を表し、やがて陰は陽を飲み込もうとし、陽は陰を飲み込もうとしている。そこで陰が極まれば、陽に変じ、陽が極まれば陰に変じると考える。

陰の中央にある魚眼のような白色の点は陰中の陽を示し、いくら陰が強くなっても陰の中に陽があり、後に陽に転じることを表す。

同様に陽の中央の点は同じように陽中の陰を示し、いくら陽が強くなっても陽の中に陰があり、後に陰に転じる。

太極図は、これを永遠に繰り返すことを表している。

虚—実(正常は平)

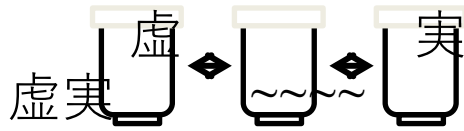
虚：不足

実：過剰

寒—熱(正常は平)

寒：冷える

熱：ほてる 炎症



治法「平(正常)にする方法」

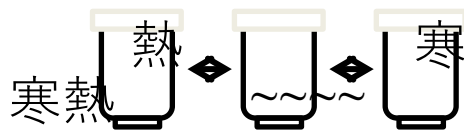
=バランスの取り方

虚には：補

実には：瀉

熱(火)には：寒 涼 清

寒(冷)には：熱 温

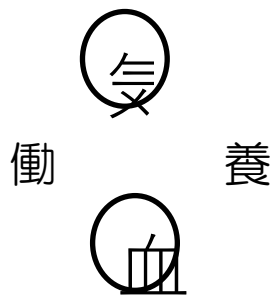


### 気血水説

気—血—水(津液)

気とは 気分 \_\_\_\_\_ ⇒ 精神神経系

血とは 出血 貧血 血の気が多い ⇒ 赤い液体



動物は気と血で成り立つ

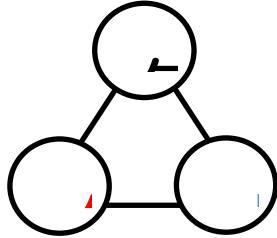
気は命令、指示(働き) ⇔ 血は物質(物)

気(=脳)を働かせるための血液

身体組織と各臓器、器官 ⇒ 正常な血液を維持するため

身体の働きを考える時、赤い液体と一緒に無色の液体を考えると良い

- ⇒ 水(=津液) 体液 リンパ液
- ⇒ 分泌物(尿、汗、涙、唾液、鼻汁、痰など)



- 気は身体の働き ⇒ 精神神経系と関係
- 血は栄養分 ⇒ 内分泌系と関係
- 水(津液)は体液・リンパ液 ⇒ 免疫系と関係

## 気の異常

1. 気虚
2. 気滞(気鬱)
3. 気逆

### 気滞(気鬱)や気逆の人

気は上から下に向かって流れ、全身を巡ります。

ストレス等による気の流れの停滞(鬱滞)や逆流で自律神経が乱れて身体各部が不調になります。

[気鬱の症状] つかえ感、不安感、集中力の低下、不眠、頭重感、無気力、無力感、悲観、げっぷ、ため息、腹部膨満感 過食と拒食の繰り返し  
月経異常

[気逆の症状] イライラしやすい、冷えのぼせ 逆上(キレル) 怒  
緊張すると気分が悪い

[整える方向] 気を発散させること 気分転換 辛 苦

[食材] ● 茴香(ウイキョウ) 陳皮 蘇葉(紫蘇子) 八角茴香

● 香味食品:セロリ 春菊 生姜 蕒 菊花 三つ葉 玉葱 大蒜(ニンニク) 茗荷 ピーマン

● 大根 ほうれん草

● 柑橘類

● 蕎麦

● ミネラル類(カルシウム)

× 脂っこい食品 糖分の多い物の食べ過ぎ

[生活] 趣味などで日常を忘れて楽しむ

風呂等でゆとりと香りを楽しむ

散歩などの軽い運動 深呼吸

## 気虚の人

気虚は「気の本が不足」すなわち「元気がない(エネルギー不足)」

消化吸収の不足、過労やストレスで消耗する

[気虚の症状] 疲れ易い 疲労感 無力感 風邪をひき易い 下痢し易い

顔色が白っぽい 手足がだるい、冷えやすい(気逆も) 舌の色が淡い

めまい(血虚や水滞も)

免疫力が低下しているので注意

[整える方向] 「元気をつける」には・・・・・・?

無理しない 休息と消化と栄養の良い料理 温平 甘

[食材] ● 鮭 鯖 うなぎ イワシ ブリ 野菜類 牛肉 鶏肉

● 牛乳

● 棗 はとむぎ もち米 薬用人参

● 温かい焙じた麦茶 紅茶

## 血の異常

### 1. 血虚 水割り牛乳型の血液

全身に栄養と潤い（津液）を配る血の性質が低下している  
血を作らせるエネルギー（気）も弱っている（気虚）  
特に消化吸収の働き

### 2. 血実 コンデンスミルク型(⇒瘀血 オケツ)

全身に栄養と配る血がドロドロし、潤い（津液）を与える血に潤いがな  
い。特にホルモンの流れが悪くなる。

## 血虚の人

ダイエット食、偏食などによる不適切な食生活、あるいは疲労や睡眠不足、出  
血等で健康な血液が消耗し、あるいは不足している。生まれつきの体質もある。



pixta.jp - 2867377

[症状] 痩せ、あるいは軟らかい筋肉、顔色が悪い、貧血、経血の色が薄い、疲  
れ易い、月経後に腹痛、肌がかさかさ、髪の毛の潤い不足、爪がもろい、頭痛、

冷え症、肩こり(冷え型)、立ちくらみ、兔糞便 白ニキビ

[整える方向] 胃腸を丈夫にして健康な血液量を保つこと

温 甘 酸 鹹(カン) 黒と赤

[食材] ● ドライフルーツ・ナッツ類 大棗(なつめ) 黒胡麻 クルミ  
松の実 ピーナッツ

黒米 南瓜 ニンジン ほうれん草 蓮根 ひじき 木耳

● ブドウ 杏(プルーン) 龍眼 無花果

ドライフルーツやナッツ類が良い

● 牡蠣 レバー 肉(赤身:瘦肉) 羊肉

● 牛乳 卵 チーズ

食事を野菜中心にし過ぎると血液の素が不足

● 枸杞茶

× 辛い刺激物の食品 消化の悪い食品 動物性の脂肪

[生活] 疲れの回復を第一に休息 月経後は特に。

生活を規則正しい方向に

目の使い過ぎに注意

半身浴(腰湯、座浴) ×熱い・長い ⇒通気

ゆっくり軽い運動 風呂上がりのストレッチ

## 血実(瘀血・オケツ)の人

ストレスや偏食(脂質過剰)などにより血液が濃縮されたコンデンスミルク(練乳)状態(=血実)で、血液の流れが滞っている(=瘀血)。栄養やホルモンの流れが滞る。





ストレス・過労・冷え(冷房)が主な原因になり易い

[症状] 静脈血が暗紫色(唇や舌の裏の血管、爪など)

悪化すれば下肢静脈瘤など。⇒エコノミークラス症候群(=静脈血栓塞栓症)

シミ 痔が出来やすい

頭痛 冷えのぼせ 経血の色が濃く塊まる 月経前の腰痛 固い便秘

炎症性のニキビ 鬱熱の肩こり

[整える方向] 酸 辛 苦

[食材] ● 紅花 サフラン

● ネギ類(玉葱 ラッキョウ 菰 大蒜)は積極的に 茄子 蓮根  
里芋 木耳

加熱したトマト 冷えには辛味性食品(生姜 大蒜 ラッキョウ)

● 桃 ブルーベリー

● カツオ マグロ

● 酢 黒砂糖 少量の酒

× もち米製品 餅 おはぎ おかき 栗

[生活] 血液の流れを停滞させないように、長時間同じ姿勢をしない

軽い運動 (運動して腰痛が起こる時は治療)

趣味などで日常を忘れて楽しみストレス発散(=休息)

## 水の異常

水毒(水滞)の人

水分代謝機能が低下して、体内に水分(血液以外の細胞内液・細胞外液)が溜まり停滞している。肺と皮膚の機能が低下している。

飲みすぎ、食べ過ぎで消化器機能が低下すると痰飲になる。



逆に口渇や目の渇きもある。

[症状] むくみ易い 冷える 尿が少ない 鼻水 めまい 立ちくらみ  
胃内滞水 関節痛 頭痛 吐き気 下痢 汗かき (冷や汗)

お天気病：雨や梅雨時期は症状(頭痛 関節痛 分泌物など)が強い。  
気圧の変化で症状が悪化する。



[整える方向] 温 辛

- [食材] ● ハトムギ 赤小豆 黒豆 緑豆 昆布 海苔 若芽  
● トウモロコシ 茄子 ネギ 白菜 胡瓜 西瓜 冬瓜 糸瓜(へちま)  
● ナンバン毛 緑茶 紅茶 ウーロン茶 杜仲(トチュウ)茶  
⇒尿量が増える  
● トウガラシ 山椒 ショウガ科のスパイス類(生姜 カルダモム)

● アサリ シジミ 鯉

● 豆乳

× 冷たい食品、生もの、水分の多い飲食物(果物、酒)は少量に。

塩分や味の濃い食品、砂糖

乳製品 脂っこい食品

[生活] 保温 冷えの予防(足首 腰 首など)

ジワジワと少し汗をかく作業や運動をする 少し早足の散歩

乾燥⇒ふとん干し 陰気で無い寝室(通気)

風呂は長めにゆっくり

臓毒証体質(一貫堂)の人

美食、暴飲暴食、ストレスなどにより、過栄養状態(体内脂肪の蓄積)になっている。

[症状] 肥満、高血圧、高血糖、血中高脂質。脳梗塞、心筋梗塞、脳卒中などになり易い。暑がりの火照り型。



[整える方向] 寒 栄養とカロリー量のコントロール

[食材] ● 低いカロリー 低い脂肪食品 良質の蛋白質 野菜 海藻類

[生活] 運動 摂食

陽虚の人

陰虚の人

痰飲の人

## 五行説 陰陽五行説

自然現象や全ての事象の関係を五つに分けて、陰陽と共にそれぞれの関係を説明する理論。

木 火 土 金 水 + 陰陽

**木（木行 モク）** 木の花や葉が幹の上を覆っている立木が元となっていて、樹木の成長・発育する様子を表す。「春」の象徴。

春： \_\_\_\_\_

**火（火行 カ）** 光り輝く炎が元となっていて、火のような灼熱の性質を表す。「夏」の象徴。 夏： \_\_\_\_\_

**土（土行 ド）** 植物の芽が地中から発芽する様子が元となっていて、万物を育成・保護する性質を表す。「季節の変わり目」の象徴。

季節の変わり目： \_\_\_\_\_

**金（金行 コン）** 土中に光り輝く鉱物・金属が元となっていて、金属のように冷徹・堅固・確実な性質を表す。収穫の季節「秋」の象徴。

秋： \_\_\_\_\_

**水（水行 スイ）** 泉から湧き出て流れる水が元となっていて、これを命の泉と考え、胎内と靈性を兼ね備える性質を表す。「冬」の象徴。

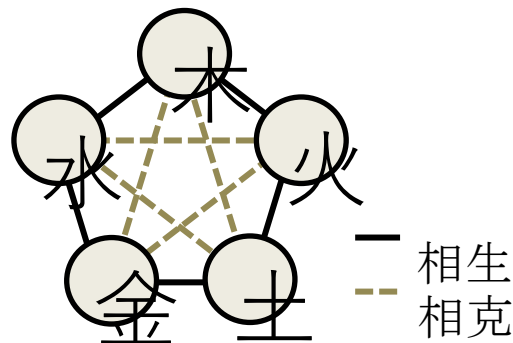
冬： \_\_\_\_\_

万物に五行が配当（例）

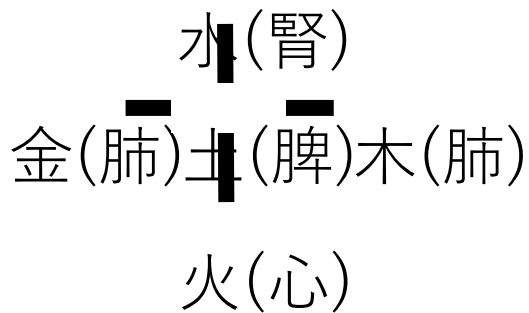
五行	木	火	土	金	水
① 五色	青(緑)	紅	黄	白	玄(黒)
② 五方	東	南	中	西	北
③ 五時	春	夏	土用	秋	冬
五節句	人日 正月七日 日 (ジツジツ)	上巳 三月三日 (シヨウジツ/シヨウニ)	端午	七夕	重陽
五星	歳星(木星)	螢惑(火星)	填星(土星)	太白(金星)	辰星(水星)
五曜	木曜日	火曜日	土曜日	金曜日	水曜日
五音	角	徵	宮	商	羽
五声	呼	言	歌	哭	呻
④ 五臓	肝	心(心包)	脾	肺	腎
五情	喜	楽	怨	怒	哀
⑤ 五志	怒・驚	喜・(笑)	思・(慮・考)	悲・憂	恐・驚
五腑	胆	小腸(三焦)	胃	大腸	膀胱
五指	薬指	中指	人差指	親指	小指
五官	目	舌	口	鼻	耳
五液	涙	汗	涎	涕	唾
五塵	色(視覚)	触(触覚)	味(味覚)	香(嗅覚)	声(聴覚)
⑥ 五味	酸	苦	甘	辛	鹹(カン 塩辛さ)
五味の走る所	筋	骨	営・智	気	精
⑦ 五禁	辛	鹹(塩辛さ)	苦	甘	酸
五主	筋・爪	血脈	肌肉・唇	皮毛	骨髓・髪
五事	貌	視	思	言	聴
五虫	鱗(魚と爬虫類)	羽(鳥)	裸(ヒト)	毛(獣)	介(カメ、甲殻類と貝類)
五獸	青竜	朱雀	黄麟や黄竜	白虎	玄武

五竜	青竜	赤竜	黄竜	白竜	黒竜
五麟	聳孤(しょうこ)	炎駒(えんこ)	麒麟(きりん)	索冥(さくめい)	角端(かくたん)
五畜	犬	羊	牛	鶏	猪
⑧ 五果	李	杏	棗	桃	栗
⑨ 五穀	麻・胡麻	麦	米	黍	大豆
⑩ 五菜	韭	薤	葵	葱	藿(カク:豆の葉)
五常(五徳)	礼	仁	義	智	信
五惡	風	熱・暑	湿	燥・寒	寒・燥
五變	握	憂	噦	欬	慄
五金	錫(青金)	銅(赤金)	金(黄金)	銀(白金)	鉄(黒金)
十干	甲・乙	丙・丁	戊・己	庚・辛	壬・癸
十二支	寅・卯	巳・午	辰・未・戌・丑	申・酉	亥・子
月(旧暦)	1 - 3月	4 - 6月	(割当なし)	7 - 9月	10 - 12月
王朝	大宋帝国	大明帝国	中華民国	大元帝国	大清帝国

相互の関係は [相生 (ソウセイ)] と [相克 (ソウコク)] で示される。



補脾論 (後世方) では脾を中心に、腎を北にして東西南北とも相関させる。



**五臓** (24-27ページ参照)

**肝とは(木)**

感情を司る (大脳の仕事：イライラ 怒り 情緒不安定等)

情緒・情動 ⇒ 胆嚢の仕事 目 (充血) 顔色が青く

感情の不安定 自律神経失調 不眠 婦人科疾患 皮膚病 肝臓病

味 ⇒ 酸 トマト レモン リンゴ スモモ ブリ ミカン

肝—相生—心

肝—相克—脾

**心とは(火)**

理性を司る (大脳の仕事：冷静な判断 のぼせ 頭痛等)

心臓や循環器系

心理状態 ⇒ 小腸と関係 (過敏性腸症候群：IBSなど)

焦り 不眠 セカセカ のぼせ 鼻血 ほてり 炎症 顔色が赤く

味 ⇒ 苦 堅める作用 消炎作用

山菜 (ウド フキ ワラビ) ゴボウ レタス ニガウリ ラッキョウ

銀杏 クワイ 茗荷 春菊

心—相生—脾

心—相克—肝

### 脾とは（土）

栄養と水分を身体に入れる入口（消化器の働き）

栄養状態 ⇒ 胃と関係

口唇 筋骨の充実 体力を付ける 足腰を丈夫に

歯の健康が関係：80-20

味 ⇒ 甘 緩める作用 エネルギーの元

山芋 ジャガイモ 南瓜 牛肉 米 小麦 牛乳 卵等

脾—相生—

脾—相克—

### 肺とは（金）

気エネルギーの入り口

水分の調節 ⇒ 大腸と関係

肌や筋肉の潤い

味 ⇒ 辛 発散させる作用

生姜 紫蘇 玉葱 大蒜 葱 胡椒 菹 唐辛子等

肺—相生—

肺—相克—

### 腎とは（水）

水分の調節 ⇒ 膀胱と関係 老廃物の排泄

生命力の元（命の泉）

抗老化 精力の低下 痛風 糖尿病 腰痛 尿漏れ 脱毛 白髪

歯の脱落 難聴等

味 ⇒ 鹹（か 塩からい） 和らげる作用

海産物（貝類：ハマグリ アサリ シジミ等）昆布 ヒジキ クリ  
カニ等

腎—相生—

腎—相克—



別添の資料を使いこなそう！

## その他の五行の関係

人の体質の弱点は陰陽五行でかなり説明がつく。予防医学、家庭医学では、むしろ西洋医学より役に立つ知識が多くみられる。

**五官（感覚器官）** 心や体と外界との接点は感覚器官。

眼…五行の木に属し、肝が支配する。目の下がたるんだり、クマが出ている（肝斑など）のは、肝が疲れている。

舌…五行の火に属し、心臓と小腸に支配されます。舌が赤や紫になったら（瘀血など）心臓病に注意。黄色や苔色の時は飲食を節制する小腸からの信号である。

口…五行のうち、土に属する。唇と共に脾胃の窓口で、暴飲暴食で胃が荒れると、口内炎になり、口の周りが荒れる。

鼻…五行の金に属する。呼吸器官の入り口として肺と大腸に支配される。胸式呼吸だと肺と関係が深く、腹式呼吸だと大腸と関係が深くなる。鼻翼を広げて浅い呼吸は肺が弱り、肩で息をする人は肺の上部だけ使っている。長寿の秘訣は腹式呼吸です。腹式呼吸だと腹も胸も十分使って呼吸が出来ている。

耳…水に属し、腎臓と膀胱が支配している。耳鳴りや耳が遠くなるのは、腎が弱り、生殖能力にも関係があり、持久力が低下すると耳の赤いのはのぼせ性になる。

**臓器（五臓）** 感覚器官の先にあるのが臓器である。

肝臓・胆嚢…木に属し肝臓は陰で、胆嚢が陽で、この両者で血液の浄化や胆汁を分泌する。活動力、実行力、感情の根源になる。

心臓・小腸…火に属し心臓と小腸の関係は血液の循環と栄養素の吸収という密接なつながりがある。理性、闘争心、自衛を司る。

脾臓・胃…土に属し脾とは脾臓と膵臓をいう。胃が陽で、食物を消化する役割をし、脾臓は陰の臓器で、血液の調整をはかる。膵臓はインシュリンを分泌するので糖尿病は土性の病気で意欲、智慧を司る。

肺臓・大腸…金に属し、この二つの臓器は生命維持に必須な酸素と水の吸収、排泄に関わる。愛と気迫を司る。

腎臓・膀胱…水に属し腎臓は老廃物の排出する役割と水分量の調整をする。本能（知能、知識、運動能力）と精力、根気を司る。

## 体液（五液）

- 涙…肝臓が弱ると涙が出やすくなる。
- 汗…心臓の鼓動が早くなり、血圧が上昇すると汗をかく。
- 涎（よだれ）…脾臓から生ずる。
- 涕（鼻汁）…気管に異常がある。
- 唾…腎臓が弱ると、よく唾を吐く。

## 五香（臭い） 体臭に人の体質、病気などが現れる。

膏（あぶらくさい）…肝に支配され脂くさい、動物的な臭いがする。

焦（こげくさい）…心の支配を受け汗臭いような、焦げくさい臭いがする。

香（かんばしい）…脾の支配を受け花や果実のような、やや甘い臭いがする。

腥（なまぐさい）…肺の支配を受け何となく、魚のような生臭い臭いがする。

腐（くされくさい）…腎の支配を受け何となく腐ったような臭いがする。

声（五声） 声が大きくはっきりし余韻のある声の人は、腹が座り充実して  
いて運氣も安定し、声が弱く語尾が消え入るような人、余韻のない人は、運氣  
も低下している。

大きな声でなく、明瞭でよく響く声であれば、体力も運氣も堅調。大声でも  
上ずったり途切れるのは、虚弱な部分がある。病的な声は注意すべき内臓と関  
連する。

呼…語調が強く、叫ぶような、怒鳴るような声。肝の支配を受け肝臓に問題  
がある。

笑…よく笑ったり独り言を言ったり、言語が途切れ途切れになると心臓に問  
題がある。

歌…歌うようなくわづった声は脾臓に問題がある。

哭…息や声が途切れたり、感情のない沈んだ話し方は肺に問題がある。

呻…大儀そうな、呻くような話し方は腎に問題がある。

味覚（五味） 食べ物の味や好みも、五行に配当される。

肝体質（木性）…酸味。梅干や酢の物など、酸っぱいものを好む傾向があ  
る。酸味の過剰摂取は肝臓や筋を弱める。筋も肝臓が支配する。

心体質（火性）…ほろ苦い食品を好む傾向がある。

苦味を過剰摂取採は心臓、血液、骨に害がある。

脾体質（土性）…甘いものを好む傾向がある。

甘味（糖分）の過剰摂取は脾臓を悪くして糖尿病など悪影響がある。

肺体質（金性）…辛いものでカレーやわさび、芥子などを好む。

辛味の過剰摂取は肺に悪影響を及ぼす。

腎体質（水性）…鹹のもの、塩辛、塩鮭などの塩からい食品を好む。

過剰摂取は腎臓や二陰（生殖器、排泄器官）に悪影響を及ぼす。

**感情（五志）** ストレスで理性と感性が乱れ、精神的に不安定になると感情のコントロールが弱くなる。

**怒・驚（肝）** …肝臓が病むと気が上昇して、易怒（肝癩）になるか、怒る気力が低下する。怒りっぽいのは肝臓を傷める。また、肝胆が弱ると「胆が小さい」、「胆を冷やす」ように驚き易くなる。

**喜・笑（心）** …有頂天や大声で笑うことは、リラックスするが、度が過ぎた気の緩みは心臓の力を弱める。心を患うと独りでよく笑ったり、逆に全く笑いを忘れたようになる。

**思・慮（土性・脾）** …物思いにふけり過ぎると気が結し、脾や胃に害を及ぼす。

**憂・悲（金性・肺）** …憂い、嘆き、悲しみなどの感情が強いと、気が消えて肺を弱める（ため息をつく）。恋愛感情：肺病は色情因縁と。

**恐（水性・腎）** …恐れる感情は、気を乱して腎（生命力）を害す。腎を患うと恐怖感を持ち易くなる。

**心身を作る食事** 五穀、五果、五畜などがある。

**外因** 身体失調の原因（7ページ）を参照。

外因（外邪）は五悪で、それぞれの五臓の嫌う外気のことです。季節とも関係が深く、この五悪がそれぞれの五臓を傷つけ病変を招くとされる。

**肝（木）** …強い季節風等を風邪という。風邪に最も弱いのは肝臓です。

**心（火）** …傷暑といい、暑さに対するバランスが崩れた時に心を害する。

脾（土）…湿気を嫌う。湿度が上昇すると菌やカビが繁殖し、食品の腐敗を起こし、脾、胃が害される。

肺（金）…燥気を嫌う。乾燥は気管を傷つけ肺を冒します。特に疲労が激しい時に燥気に遭うと、肺疾患を発病しやすくなる。

腎（水）…寒邪を嫌う。寒気は肉体の陽気を奪い、陰に傾き腎を痛める。

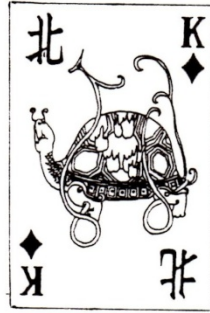
内因 身体失調の原因（7ページ）を参照

五志（内因七情）

不内外因に相当

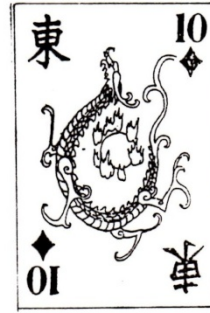
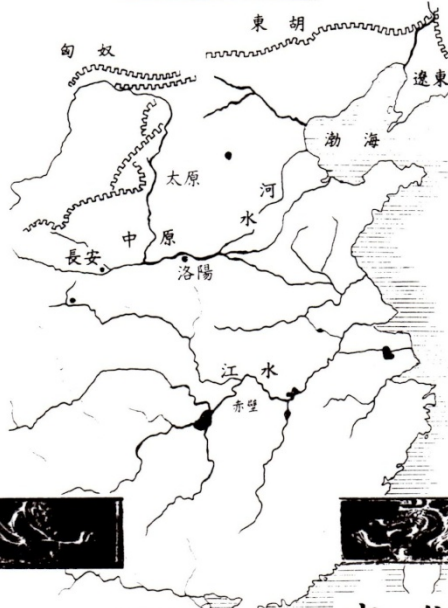
- 久座（運動不足）
- 不臥（睡眠不足）
- 食不量（食の過不足、偏食）
- 疲極（過度の疲労）
- 淫逸（性のコントロール）

方位と四獣神



北  
位神：：：：：  
方四獸司色：：：：：  
生作处：：：：：  
藥用方：：：：：

東  
位神：：：：：  
方四獸司色：：：：：  
生作处：：：：：  
藥用方：：：：：



西  
位神：：：：：  
方四獸司色：：：：：  
生作处：：：：：  
藥用方：：：：：



南  
位神：：：：：  
方四獸司色：：：：：  
生作处：：：：：  
藥用方：：：：：





写真は韓国の古墳の四獣神（鹿野）

備前市伊部の**天津神社**に備前焼陶芸家の木村憲次氏が四神像を奉納し、拝殿の壁に取り付けられた（2015年12月18日、山陽新聞記事 和気町福富・杉山勝美氏提供）

## 台湾薬膳 四神湯

漢方薬特有の苦味はなく、セリ風の香りが少しある美味しいスープ。

四神湯の効果は補気や補腎作用で、高齢者、女性、体力の無い人に体力を付けて身体の働きを若返らせて活発にするので、身体が温まり元気になる。

特に当帰と川芎は婦人の要薬で女性は健康になり、薏苡仁は美肌によい。

材料：（書籍 2-3人分）

2月配布量

薏苡仁(ヨクイニン)	30g	(ハトムギ)	50g
蓮子(蓮実)	15g	(ハスの実)	10g
山薬	10g	(淮山薬 10g)	18g
芡実(ケンジツ)	5g	(ハス類の実)	10g
猪内臓	60g	(豚のモツ)	60g
1人 茯苓(11g)	当帰(1.6g)	川芎(2.5g)	飲片

調味料(各自用意)： [塩 昆布 砂糖 胡椒]は適当に少量 酒 200cc 位

作り方：(調理時間：2時間)

下準備：薏苡仁は水に4～5時間以上(前夜からでも良い)浸けておく。

胡椒は酒 200cc(ml)に漬け込み、一晩冷蔵庫に保存

1. 軟らかくなつた薏苡仁を鍋に入れ、ヒタヒタに水を加え、蓋をして弱火で約1時間以上、好みの硬さになるまで煮込む。
3. 薏苡仁とは別な鍋に、(薏苡仁以外の)全ての材料を入れ、漢方薬剤の倍位の水を入れ1時間ほど炊く。山薬の形を残して砕かないように。
4. 豚モツは熱湯に通した後、5-6cmの長さに切り分ける。(豚モツにぬめりが有る時は、塩をまぶしてぬめりを取り、水できれいに洗い流す)
5. 鍋に薏苡仁(煮汁も)と漢方薬剤(煮汁も)、豚モツを合わせて、胡椒を漬けた酒を加える。一度沸騰させてアルコールを飛ばした後、砂糖、塩、出し汁で味を調える。

注意:「湯」はスープ料理。でも茯苓以外の具は食べられる。

薏苡仁(ヨクイニン ほとむぎ) : 肌を美しく健康にする

⇒ 皮膚の水分保持 疣を取る 斑を消す 血中脂肪の抑制 老化防止

茯苓(フクヨウ) : 体内の水分の移動を正常にして水分の分布を整える。

⇒ むくみ はきけ 易疲労

川芎(センキュウ) : 当帰と近縁で当帰と組合せる。 血液循環を良くする。

## 季節と薬膳

太陽歴(陽歴)と陰暦

四季

二十四節気

七十二候

雑節

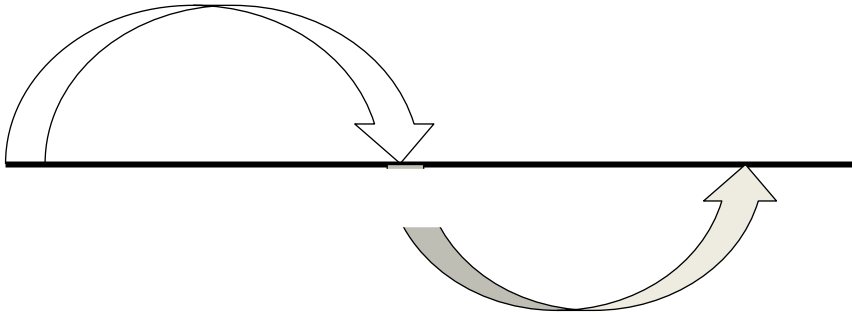


1月 睦月 むつき    2月 如月 きさらぎ    3月 弥生 やよい  
 4月 卯月 うづき    5月 皐月 さつき    6月 水無月 みなづき  
 7月 文月 ふみづき    8月 葉月 はづき    9月 長月 ながづき  
 10月 神無月 かなづき    11月 霜月 しもづき  
 12月 師走 しわす

### 英語の月名の語源・由来（基本的にラテン語でローマ神話に由来）

月	英語	ラテン語名	月名の由来
1	January	Ianuarus	ローマ神話の「物事の始まりと終わり」を司る神 Janus
2	February	Februarius	古代ローマにおける清めの儀式「Februa」
3	March	Martius	ローマ神話の軍神マルス(Mars)
4	April	Aprilis	ギリシア神話の女神アフロディテ(Aphrodite)と推測
5	May	Maius	ローマ神話の豊穡の女神マイアス(Maius)
6	June	Iunius	ローマ神話の女神ジュノー(Juno)
7	July	Iulius	ローマの軍人・政治家であるカエサル(Julius Caesar)
8	August	Augustus	初代ローマ皇帝アウグストゥス(Augustus)
9	September	September	ラテン語で「7番目の月」の意味(※3月を初月として)
10	October	October	ラテン語で「8番目の月」の意味
11	November	November	ラテン語で「9番目の月」の意味
12	December	December	ラテン語で「10番目の月」の意味

## 季節と陰陽



### 春季（⇒立春＝春の始まり）

季節の特徴：立春から立夏までの雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨の期間で、冬の陰気が弱まり陽気が増してくる。すなわち朝晩に寒さが残るが、冬の寒さが和らぎ昼間は暖かくなり、日中の温度差が大きい。

特に高齢者、虚弱者や慢性疾患の人は寒邪の影響を受け易い。

万物が芽生え、成長を始める季節で、人体も活動的になる。それにつれて春は古い病が再発し易い時期である。

陽気が高まる一方、残っている陰気があり、そのバランスが安定せず、気の乱れが起こり易くなる。

そこで人体の生理機能を維持する力、環境変化に対応する力が乱れて、体内の陰陽両面に異常が出て、不安定になり、免疫力が低下して、その結果、容易にカゼを引き、古い病気が再発する。

陽気が高まると気血の巡りが良くなり、体表や上部に向かうので皮膚は緩み、汗腺が開き、のぼせや火照りも起こり易くなる。

**養生の方法** 冬に沈滞した毒素を除くデトックスも必要。

春は新陳代謝が高まり血を使う。血は肝で蓄えられるので、エネルギー源の肝が重要なので、他界熱量の食材、特に豆類も多く摂取すると良い。淡白な食物でビタミンの豊富な物が良いので青菜を増やすこと。

免疫力を強めるため、生姜、ネギ、ニラなど陽気を活発にするものが良い。

同時に肝が活発（イライラ、怒、眼の充血など）になり、脾（胃腸）の働きを弱めるので、肝を抑制する働きと脾を助ける働きも必要。

肝に合う酸味が良いが、肝が強まると脾が抑えられる（相克）ので補脾とし

て甘みを加えることが補脾気になる。

護肝解毒（酸） うこん、柑橘類、せろり、みつば、春菊、山菜、キクラゲ

補脾（甘） 大豆などの豆類、黒米、はとむぎ、キャベツ、筍、はすの実、カブ

## 夏季（⇒立夏 :=夏の始まり）

季節の特徴： 立夏から立秋までの、小満、芒種、夏至、小暑、大暑の期間で、陽気が最も盛んで身体も血管は拡張して全てが成長するが、行動的になるため消耗が激しい。

食欲不振、味覚が低下し、身体が重だるくなる。夏季の暑さと湿度は心火が盛んになり、弱って暑さに中り易くなる。

夏は火で心。熱が籠り動悸や不眠の原因になり易く、多湿は食欲不振の原因。

養生の方法： 身体を冷やし、水分調節を整える（利水作用のある）。水溶性ビタミン、イオン質が豊富な食物を摂取する。

発汗量が多いので水分摂取は大切であるが、冷し過ぎは注意（高齢者、胃腸虚弱者など）

胃腸の負担を少なくするために、暴飲暴食を避け、少量ずつ何回にも分けると良い。晩飯は八分目を心がける。

甘は水分調節が悪くなるので鹹（塩からい）も一緒に（西瓜に塩）

清熱利水

胡瓜、西瓜、トマト、ナス、南蛮毛、緑豆、茄子、牛乳、うなぎ

玄米

瀉心（苦味） 苦瓜、茗荷、ウコン

## 秋季（⇒立秋 :=秋の始まり）

季節の特徴： 秋の三ヶ月とは、立秋以降の七月、白露以降の八月、寒露の九月で、立秋、処暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬までの期間になる。

初秋の後、気候は毎日毎日涼しく爽快になりだす。

中秋の頃は、時に高温になり、晴れて雨少なく、旱魃が続く。温暖の変化が体調を狂わせる時期。

人体の津液を損傷して、皮膚の乾燥、舌は赤く渴き、毛髪がパサパサ渴き、大便秘結する。口鼻咽が乾き、胸痛と乾燥した痰の少ない咳が出る。

晩秋になると、涼しさと乾燥が呼吸器系を傷つけ、咳嗽、薄い痰が出て、咽が乾き、唇が乾燥する。鼻詰まりの症状が出る。

総体に秋季は昼が暑く夜は涼しい。気候の寒熱の変化が大きい。

陰気が強まる一方、残っている陽気があり、そのバランスが安定せず、気の乱れが起こり易くなる。

そこで春と同様に、人体の生理機能を維持する力、環境変化に対応する力が乱れて、体内の陰陽両面に異常が出て、不安定になり、免疫力が低下して、その結果、容易にカゼを引き、古い病気が再発する。これで「多事の秋」という。

養生の方法： 秋季の飲食はとても重要である。

夏季の消耗分を補充し、越冬に向けて準備しなくてはいけない。

しかしカロリー一過剰摂取を抑え、合理的計画で食事の質のバランスを取る必要がある。

食材は寒熱のバランスが取れているか、やや寒涼性のものになる。

健脾、清熱、利湿の食事が良い。体内の湿熱は小便で排泄すると夏日酷暑の後遺症を防ぐ。

また一方、脾胃への効能は晩秋から冬季への基礎をつくる。この時に大量に食べるのは良くない。

特に脂身の多い補陰の食品は脾胃の負担になって、長期にわたると胃腸虚弱になって食欲が低下し、消化能力も低下する。

同時に秋季の飲食で辛辣味、刺激物、油炒め、焼き肉などの食品は少なくする方が良い。冷たくサラッとした食品も下痢し易いので食べない方が良い。

滋陰潤肺： もち米、白扁豆、黒米、うるち米、黒豆、梨、パイナップル、大棗、枇杷、ゴマ、南瓜、銀耳、百合、大根、山芋、魚、鳥肉、菊花、陳皮、当帰など

## 冬季(⇒立冬=冬の始まり=白露)

季節の特徴：冬とは立冬(9月15日=11月7日頃)から立春(12月16日=2月4日頃)までの立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒、立春までの期間になる。

冬季は万物が閉じ籠る季節で、気候は寒冷、陰が盛で陽は衰えている。人体は寒冷の影響を受けて生体の生理機能や食欲にも変化が現れる。

寒冷の気候は人体の内分泌に影響し、甲状腺ホルモン、副腎皮質ホルモンの分泌が高めるため熱の散逸が多くなり、タンパク質、脂肪、炭水化物の熱源になる栄養素の分解が加速促進される。人体の栄養代謝の影響は各種の栄養物の消費量が不均一に増加する。このようにして人体の熱量の散逸が大きくなる。

この他、冬季は呼吸器系の疾患(気管支炎の喘鳴、麻疹、慢性気管支炎などの病気)をおこし易い季節である。

そこで疾病の予防・治療に注意して、上記疾患を改善する薬膳の粥を積極的に調理すると良い。

養生の方法：秋から冬に移る時期は、サッパリした食事にして、脂身や消化の悪い料理を少なくし、過食は避けて胃腸の負担を軽減する。

また、ビタミンや繊維質に富む食品を食べるように心がけて、疲労の原因となる代謝産物の排泄を図る。カリウム(K)の多い食品で細胞内の水分を維持し、その働きを強めると良い。

カフェインを含む食品、コーヒー、お茶、チョコレート等は呼吸の深度を高める。

秋冬の季節は大なり小なりに口、鼻、皮膚の乾燥が見られる。この場合、津液を生じ、陰を補い、滋潤で水分の多い食品が良い。

辛辣や揚げ物なものは控え目にする。

肺と秋気の関係は密接で、潤肺作用の食品を多く食べると良い。

冬季の室内の空気汚染度は室外に比べて十倍になるので、寒気には充分注意が必要である。イオン発生器を置けば空気が綺麗になって健脳で精神活動に良い。室外活動(散歩、ダンス、スケート、球技)すれば、冬季に多く感じる逼塞感が解けて、精神衛生上の良薬になる。

**養腎防寒(黒、補腎)：黒豆、黒ゴマ、黒米、クルミ、梅、蓮子、杏仁、黄豆、百合根、サツマイモ、土豆(ジャガイモ)、豆芽(モヤシ)、ホウレンソウ、ニラ、黒木耳、里芋、大根、羊肉、鹿肉、牛肚(牛モツ)、エビ、亀、鶏、当帰、冬虫夏草など**

## 配合の主従

君 臣 佐 使

### 配合七情

単行（ ） \_\_\_\_\_

相須（ ） \_\_\_\_\_

相使（ ） \_\_\_\_\_

相惡（ ） \_\_\_\_\_

相畏（ ） \_\_\_\_\_

相反（ ） \_\_\_\_\_

相殺（ ） \_\_\_\_\_

配合七情の具体的な例を考えてみましょう

**資料**（下記の資料を参考にしました。ここに感謝します）

彭ら 中華薬膳綱目 上・下 華文出版社（北京）2010

黄ら 五臓保養書 方舟文化出版（台湾新北）2014

買ら 二十四節気薬膳 湖南美術出版社（長沙）2011

方ら 粥膳大全典 中国紡績出版社（北京）2011

- 郭ら 飲食宜忌全知道 電子工業出版社 (北京) 2012
- 石ら 図解飲食禁忌 vs. 黄金搭配 (台北) 2014
- 坂口 薬膳&漢方の食材事典 ナツメ社 2013
- 薬日本堂 薬膳漢方の食材帳 実業の日本社 2012
- 大上 東洋医学の春夏秋冬 三樹書房
- 王ら 全家美味粥 電子工業出版社 (北京) 2013
- 張ら 24 節気宜忌速查 化学工業出版社 (北京) 2012
- 名家論壇編 24 節気飲食養生秘訣 人類智庫 (台湾新北) 2012
- 鄧ら 吃粥 1188 例 湖南科学技術出版社 (長沙) 2012
- 李ら 水餃蒸餃煎餃大収録 楊桃文化 (台北) 2012
- 李ら 対症薬膳速查図典 人類智庫 (台湾新北) 2014
- バンら 女のからだには薬膳が効く マガジンハウス (東京) 2011
- 松村 野菜で探す「健康食べ合わせ」手帳 主婦の友社 (東京) 2014
- 陳ら 穀物疏果養生宜忌 城那読書文化 (台北) 2014
- 張ら 跟著節気吃好料 城那読書花園 (台北) 2014
- 馬ら 神奇養生茶包対症速効 絵虹企業 (台湾新北) 2013
- 周ら まんが漢方入門 医道の日本社 (横須賀) 2011
- 橋口ら 野菜薬膳 マイナビ (東京) 2012
- 張ら 金版 大豆・豆漿・豆乳・豆腐 天津学術出版社 (天津) 2013

特定非営利活動(NPO)法人

薬草木を育てて地域産業と観光資源を創る会

和気薬膳学校

709-0422 和気郡和気町尺所 505 黄雲泊

<http://kano1940.exblog.jp/>

2016.4.20