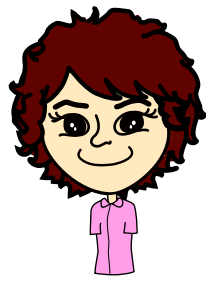


薬食同源

2013.6 のはなし



先月、『薬食同源』（食事と薬は同じである）の興味深いお話を聞いてきました。その昔、栄養の知識などろくにない頃から、胃がもたれたときは大根おろしを食べるとか、疲れたらレモンをかじるなど、食品の持つ栄養素以外の効果を知っていました。西洋にも「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、その長い歴史の中で、身近な食物の持つ薬学的な効果を経験的に知っていたのでしょね。しかしその考え方は『科学的ではない』という理由で軽視されたり、ときには「迷信」扱いされてきた生体機能食品も少なくない。ところが近年の著しい研究成果で、昔からの言い伝えが正しいと証明された健康に良い食品が数多く「発見」されました。まさに温故知新!! 私たちのカラダを作っているのは、他の何ものでもなく『食べ物』です。『食べる』という事を、もう一度一緒に考えてみませんか?!

日常の食品を薬と考える思想は、漢方の国、中国で古代から発展してきました。「神農本草経」という当時の書物には、穀物や野菜、魚貝などの薬物治療に使われない食品についても効能が記載されています。その根本にあるのは食事と薬は同じであるという考え方です。そこから薬食同源という言葉が生まれました。

その思想を実践し、考案された料理が薬膳です。本来の薬膳は、漢方薬としてなじみの食材も使われますが、それだけでなく日常の食材のもつ効能をうまく組み合わせることでバランスよく相乗効果を上げるものも増えてきました。その中でも、和食も取り入れた、中華料理とは違う薬膳料理が今注目されています。素材の持つ効能をうまく生かせば、普通の家庭料理でも立派に薬膳料理になるということです。

1977年にアメリカの上院栄養問題特別委員会が発表したレポートには、生活習慣病などの病気にならないためには「伝統的な日本食が理想的である」と書かれています。また、アメリカ国立がん研究所が1990年に発表した、がんになりにくい食品『デザイナーズフードプログラム』[別紙]にも、日本になじみの深い食べ物が並んでいます。

ひるがえって日本の現状は、その当時から見ても伝統的な日本食からますます遠のいているのが現状です。

世界的に注目されている昔ながらの日本食の考え方を、今一度見直し、毎日の食事の参考にしてみてください。まずは、この2つから!!!

■体を温める食べ物、冷やす食べ物

- ・体を温める食べ物 [別紙]。
- ・体を冷やしも温めもしない食べ物 [別紙]。
- ・体を冷ます食べ物 [別紙]。

食べ物の分類の一つとして、『温・冷』があります。どうでしょう?ふだんの食事が、温めるもの、冷ますものに偏りすぎていないでしょうか?冷やしも温めもしない食べ物を基本にして、寒熱それぞれの食べ物をバランス良くとるのがよいでしょう。また、調理法によっても食べ物の寒熱は変わります。冷やしたもの、生のままのものは、食材を冷ます方向へ変えます。逆に温めたもの、火を通したものは、食材を温める方向に変えます。ですので、冷ます食材が多いと感じたら、生で食べず、火を加えて食べるなどの工夫をしてみてください。

■五色のバランスをとろう

漢方では、もうひとつの分類方法に、食べ物を五つに分類する方法があります。その五つの分類とは、五つの味であり、五つの色であり、最終的には五つの内臓に対応しています。五つの味というのは、酸っぱさ・苦さ・甘さ・辛さ・しょっぱさです。これを色に対応させるとそれぞれ、緑(青)・赤・黄(茶)・白・黒です。これらは、それぞれ内臓でいうと肝(かん)・心(しん)・脾(ひ) (胃腸)・肺(はい)・腎(じん)となります。

それぞれに属する食材があります [別紙]。料理をパッと見て、五つの色があるか、一つの色に偏っていないかのチェックに使って見て下さい。さらに味を思い浮かべて、五つの味がそろっていれば完璧です。

夏になると、どうしても食欲が落ちたり、冷たい物を口にする回数が増えます。そんな時こそ、『スープ』がオススメ!! 常温でもおいしいスープはやっぱり昆布やかつお節、干し椎茸、にぼしと言った昔ながらの日本のダシ!! たくさん作って、冷凍・冷蔵保存して、上手く摂っていききたいですね!! なかなか作る事が出来ない方は、酵素やアミノ酸・ミネラルなどを飲みませんか?! 店頭にて試飲もやっています。お気軽に、スタッフまで!!!

