



# ちょっと勉強室 No.5

薬膳は、一時ブームにもなりましたが、薬臭いとか、材料が高価、食べられない物が使われるなどのイメージが持たれ、長続きしませんでした。しかしながら、夏バテ予防や、回復にと、暑い季節になると薬膳が話題にあがってきます。

そこで

今日のテーマは

## 薬膳

を知る! ~基本編~

其の一

西洋の栄養学では、

善後馴染みのあるタンパク質・ミネラル・ビタミンといった栄養素の分類を  
していますが、東洋医学では、古代中国の五行説に当てはめて食物を分類しています。

(五行説とは、すべてのものは「木・火・土・金・水」からなり、これらが互いに深い関係にあるといった考え方です。)

その五行説にあてはめて、食物はおもに「五味」・「五色」・「四気または五性」に分類されます。今回は「五味」についてちょっと勉強しましょう。

## ☆五味

あらゆる食物を五つの味に分類し、それぞれが異なる臓器に働き、作用するとされています。

**酸味** (すっぱい) 体外から出すぎるものを調節し、止める作用があります。(寝汗・尿の出すぎ・ひどい下痢などを防ぐのに効果的です。) 食べ過ぎると収縮する作用があります。

肝に働く 《梅・レモンなど》

**苦味** (にがい) 体内に入る不必要なものの侵入を防ぎ、むくみをとる作用があります。(熱のための口の渇き、気分のいらだち、目が充血したり、暑熱あたりに良いとされています。)

心臓に働く 《にがうり・かぶ・酢など》

**甘味** (あまい) 体の衰えを癒やし、緊張をゆるめるとともに、痛みをとる作用があります。(疲れると甘いものが食べたくなったり、食べた後は何となく気持ちが落ち着いて穏やかになるといった経験が皆さんにあるでしょう。)

消化器系 《米・小麦・大豆・豆腐・人参・南瓜・きゅうり・ほうれん草・さば・かつお・鮭・鶏肉・豚肉・牛肉など》

**辛味** (からい) 体を温め、発汗作用があるとされます。(風邪ひきの前兆に、生姜・にんにくなどを利用した料理や飲み物で体を整えると良いといわれ、普段私たちは昔からの知恵でこういうものをとっていますね。)

肺に働く 《ニラ・長ネギ・にんにく・生姜・紫蘇・里芋など》

**鹹味** (塩辛い) 体内のしこりを和らげ、体を潤し、下す作用があります。ただし、鹹味の食品をとり過ぎると腎臓の働きを弱めるので注意が必要です。

腎に働く 《カニ・イカ・昆布・ワカメ・海苔など》