

秋の食養生

グルメの時代ともいわれる今日、食欲の秋ともなれば、多くの人がグルメを楽しんでいます。有史以来とも言われる不景気の昨今でも、町のちよつと気のきいたレストランは、どこも待つ人の行列が見られます。飲食は人間の本能の一つですが、好みにまかせて腹一杯食べてよいものでしようか。

東洋医学では、多くの病気は飲食の偏りや生活の乱れで発病すると考えられています。かつての「成人病」を最近は「生活習慣病」とよんで、東洋医学の考え方を取り入れられています。

一、現代中国の食生活に生きる『医食同源』の知恵

紀元前に書かれた「神農本草經」から「本草綱目」に到る『医食同源』の考え方は現代にも脈々と続いているだけでなく、中国庶民の日常生活の中にもいきいきと息づいています。

中国人人は食べ物を上手に薬として利用すると共に、漢方薬を日常の食べ物の中に取り入れた「藥膳」を発達させました。

台北の漢方薬問屋街（迪化街）へ行くと、「乾物屋」に入つてしまつたのかと思ふことがあります。店頭にはスルメ、ナツメ、ヤマイモなどが山とつまれ、大きなガラス瓶の中には貝柱、ナマコ、干しアワビ等が詰め込まれているからです。

中国人は自分の健康維持を一番大切なとして考へてゐるのを、市場などで食べ物を選ぶときには、薬屋で薬を選ぶ感覚を大切にしますし、逆に食品マーケットに入るような気楽な気持ちで、漢方薬店に入り、毎日の料理の中で上手に漢方薬を利用しています。

つまり「藥膳」といつても、決して特別なものではなく、庶民の毎日の食生活の中にごく自然にとけ込んでいるのです。

では、現在中国で薬膳に良く使われる漢方薬にはどんなものがあるか簡単にあげておきましょう。

人参、黃耆、枸杞子、山藥（ヤマイモ）、蓮肉（ハスの実）、當帰、生姜（ショウガ）、大棗（ナツメ）、菊花、ハトムギ、陳皮（ミカンの皮）、百合（ユリの根）、茯苓、杏仁（アンズの種）、烏梅（ウメの実の加工品）など



東洋医学では食べ物を「陰陽五行説」に基づいて五つの味に分類し、この五つの味が五臓を補うという考え方基本になっています。

その味によつて「酸は肝・胆に入り、苦は心・小腸には入り、辛は肺・大腸に入り、鹹は腎・膀胱に入る」というように内臓と味は密接な関係を持っています。

例えば、脾といえば脾臓も含まれますが、脾臓が悪くなり、糖尿病になると、無性に甘い物が欲しくなる、妊娠すると、酸っぱいものが美味しくなる、腎臓の悪い人は塩辛いものを好みやすい、などということが起こつてくるのです。又、味にはそれぞれ独特の作用があります。

酸っぱい味 筋肉などを引き締める収斂作用があるので、あるので下痢や寝汗などによい。

苦い味 消炎作用や固める作用があるので、出血性疾患や熱性の下痢によい。

甘い味 緩和作用があるので、鎮痛やトゲ抜きなどによい。補益作用もあり、疲労回復によい。

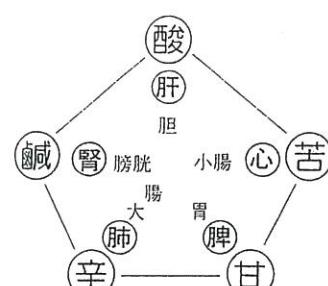
辛い味 発散作用があるので、風邪などに良く、発汗を促す作用がある。

鹹い味 軟化作用があるので、大小便を通じ、疝氣などの痛みを治す。

五味の考え方が全てに当てはまるというわけではありませんが、食べ物の性質や、それがどんな病気に適応するかを知るための大ざっぱな目安にはなるでしょう。

実際に、薬膳や中華料理のメニューはこの考え方を基本にして組み立てられています。料理の秘訣としては「酸と甘」「苦と辛」「甘と鹹」「辛と酸」「鹹と苦」というふうに組み合わせるのが、美味しく料理する原則とされています。例えば酢のものに砂糖を少し加える。強い甘味をおさえるために、隠し塩を用いるなどです。

食べ物の五味	
酸味	味
酢、みかん、キンカン キイチゴ、ブドウ イチゴ、ダイダイ ザクロ、スマモ、レモン 梅、スグキナ、ミョウガ ヨーグルト、チーズ	酒、コーヒー グレープフルーツ 苦瓜、パセリ、ピーマン 小松菜、フキ、クワイ セロリ、ニラ、ワラビ チシャ、魚の内臓 牛・鶏・豚などの内臓 シイノミ
甘味	ハチミツ、砂糖、しいたけ パイナップル、バナナ、柿 ヤマモモ、イチジク、ナシ スイカ、タケノコ、ジャガイモ トウガン、せり、牡蠣、やまいも 瓜、鯉、鮎、フナ、鯛、鰯 海老、牛肉、豚肉、鶏肉 羊肉、ハム、バター、豆腐 トウモロコシ、ゴマ、大豆 モチ米
辛味	唐辛子、カラシナ、ニンニク、シソ、ワサビ、生姜 ネギ、山椒、胡椒
鹹味	味噌、醤油、塩、栗、漬物 ササゲ、黒豆、大麦



中国ではとくに「藥膳」を意識しない場合でも、「食べ物で病気を防ぐ」という考え方方が料理の中に行き渡っています。

中華料理では体のために細かく栄養分を配分し、ビタミンやミネラルが不足しないようにバランスをとります。例えば肉がメインのメニューであつても、豆腐や卵を一品、海のものを一品、そして野菜を一品添えるというふうに気が配られています。ビタミンが豊富なレバーや緑黄野菜も、ふんだんに使っています。

料理の仕方でも、一皿が炒めものなら、もう一皿は蒸しものに、一皿が揚げ物なら、もう一皿はあつさりした野菜料理に、というふうにバランス配分がなされているのです。中華料理が世界一級の料理といわれる所以です。

二、五味は五臓を補う

三、秋の健康と食べ物

天高く馬肥ゆる秋、食欲の秋、読書の秋と非常にすごしやすい季節となりましたが、来るべき冬将軍に備える大切な時季ですので、秋の養生について述べてみましょう。

秋は夏の暑さの疲れがまだ残っているときでもありますので、今のうちに体調を整え、胃腸や呼吸器を丈夫にしておき、冬になつても風邪など引かない体作りをしましよう。

風邪を引きやすい人や過保護の傾向のある幼児は、初秋から冬に備えて薄着の習慣をつけ、乾布摩擦などを始めるといでしよう。こうしたことは、寒くなつて風邪が流行しだしてからあわても間に合いません。積極的に体を動かすためのスポーツを始めるにも秋はふさわしい季節です。また、読書の秋、文化の秋で、展覧会や音楽会などの催しが盛んになります。週休二日制で時間に余裕がある現代、何か打ち込めるもの、夢中になれるそんな趣味を見つけて、取り掛かってみるに良い季節です。精神的に充実した生活を送ることが、心身ともに若く、健康でいられる秘訣です。

最近では、死亡率のトップに癌が出てきました。癌の中でも肺がんがトップの位置を占めるようになつてきました。東洋医学では「肺」は胃腸で吸収された栄養素と呼吸で取り入れられた酸素（東洋医学では清氣と呼んでいます）から氣（元氣）を作り出す臟器と考えています。健康維持に運動が必要というのも、運動することによって肺の呼吸活動が盛んになるからです。又、健康な体作りに必要な物として、調和の取れた栄養素が必要になりますので、食養生がいかに大切なことかがお分かりいただけます。

そこで、秋の東洋医学的な食養生について述べてみましょう。

秋の代表的な食物としては、まず果物でしょう。秋になると柿が実ります。柿といえば、酒を飲んだ後に柿を食べると良いと言われます。お酒を分解するものが柿の中に含まれているとも言われますが、酒によって温まつた体を柿が冷やすためだと思います。そのため、冷え性の人、小便が近い人は柿を吃るとてきめんに悪化します。

柿ばかりではなく果物は一般にビタミンCが多く、健康に良いと思われていますが、果物は「陰性」の食べ物で、体を冷やす代表的な食べ物です。

冷え性のご婦人やお年寄りの方や胃下垂気味の方は果物をごく少しだけにさえたほうが賢明です。一日にみかんを数個以上吃べるというのは大変な誤りですので、ご注意ください。

秋の味覚の一つは松茸を代表とするキノコ類です。香りも良く大変美味しいのですが、栄養学的にはあまり良いとはいえない。大体、タケノコとかキノコとか、一日か二日でスッと伸びてしまうのは、陰性の食物といつて体を冷やす傾向があります。

昔の人はなすびのような物でさえその冷やす性質を知つていて、「嫁に食わすな秋なすび」と言つたくらいです。ましてや果物は言うに及びません。

また、茄子の「へた」には、次のような利用価値があります。「へた」をお湯で煮出して手足をつけると、抹消血管が広がり、しもやけに良いといわれます。茄子の「へた」の黒焼きには、歯茎の血行を良くして歯槽膿漏を治す作用があります。昔から歯磨きとして茄子の「へた」の黒焼きが珍重されています。

食欲の秋とは言いますが、全体食を心がけてください。美味しいところだけ吃べるのではなく、大根などは根も葉も、少し小さい魚なら胚芽米をというように食べてください。そして腹八分目に食べることです。「腹八分に医者いらす」というのは眞理で、食べすぎは禁物です。先日の新聞で読みましたが、長寿者の秘訣は皆「腹八分目に」だそうです。

四、食べ過ぎにご用心「糖尿病」

日本人の糖尿病の患者数は約七百万人で予備軍を含めると壱千六百万人といわれています。成人発症型糖尿病（II型）はこの五十年間で五十倍に増加したようです。これは成人六人に一人の確率です。糖尿病は遺伝的要素が強いといわれますが、ほかに、食生活の向上により糖質、脂肪、アルコールの取りすぎ、運動不足による肥満、過度のストレスなどにより増加傾向にある文明病の一つです。

最近では、糖尿病が内臓脂肪型肥満や高血圧、高脂血症と複合して、心筋梗塞、脳梗塞など動脈硬化性疾患のリスクを高めるなど、大変やっかいな病気であります。食養生、運動、規則正しい生活を心がけて、漢方薬を併用しますと糖尿病の進行を抑えることが出来、合併症にも大変効果的です。

糖尿病は、東洋医学では「消渴」と言っています。咽が渴き、多飲、多食、多尿で瘦せるなどの症状が出てくると症状はかなり進んでいます。

中国では唐の時代に、糖尿病（消渴）が宮廷内で大発生し、瘦せるだけでなく、白内障にかかるたり、失明するものまであらわれ、貴族の中で大変恐れられました。唐代最高の医師孫思邈は、その著書『千金要方』の中で、糖尿病の治療法として次の四点のコントロールを求めています。

- ① 食事・・・美食を避け、特に麺類を避ける。小麦粉を使ったパンなども良くない。
- ② 飲酒・・・酒は禁止する。

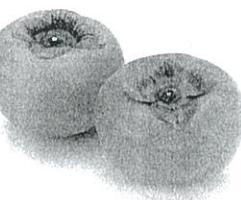
③ セックス・・・セックスを慎む。西洋医学では、糖尿病にかかると性欲は減退すると考へるが、東洋医学では、糖尿病体質者は性欲が亢進することもあると考へている。

④ 精神・・・喜怒哀樂をコントロールする。これが出来ないと腎を傷つけることになる。『千金要方』はさらに「治之愈否、属在病者」と記しているように、糖尿病が治るかどうかの責任は患者にあると主張しています。前記の四点のコントロールをしつかり行えば糖尿病は治るし、それが出来なければ死はすぐそこにやつてくると言うわけです。

『千金要方』では、更にもう一つ大切なこととして、糖尿病患者は大きくはれる「おでき」に注意を忘つてはならない。どの糖尿病患者も必ず大関節に赤い腫れ物を生じて死んでいく。くれぐれもはれものに注意するようにと警告しています。

五、糖尿病の食事療法のポイント

- ① カロリー制限だけでなく、バランスのとれた食事を心がけること。



特に糖質（炭水化物）や脂肪を控えめにして、肥満にならないように時間をかけゆつくり良く噛んで（一口三十回以上）食事をすること。

食事のバランスをとるために、一日三十品目以上の食べ物を食べるよう心がけること。

主食は胚芽米、麦飯、玄米、玄米パンを少量取ること。圧力釜で作ると案外美味しく食べれます。白米に比べビタミンやミネラルが圧倒的に豊富です。ときにはサツマイモ、馬鈴

薯、南瓜、トウモロコシを食べるのも良い。

野菜はなんでも十分に食べること。特に緑黄野菜が良く、海藻類も良い。これらの植物繊維を多く摂ると食後の高血糖の改善になります。

肉類・白砂糖を禁ずる。肉の代わりに、大豆や大豆加工品（豆腐、納豆、ゆば、おからなど）を食べること。

三食はきちんと食べるようにして、腹八分目と食事のバランスを心がける。食事療法の目的は、その人の理想体重を保つように努力することにある。

一般に糖尿病の人は、特にカルシウム不足が指摘されています。吸収の良いカルシウム製品を摂取することが望ましい。

そして、心の養生と適当な運動（毎日一十五三十分钟の散歩など）を続けることです。

ストレスをためない様気分転換を心がけ、不安、悲哀、驚きの感情をなくするように勤めること。

飲酒は出来るだけ避けるように心がけ、甘いお菓子や油っぽいもの、果物もできるだけ控えること。

⑪ 運動療法を行うときは、専門家の指導に従うこと。

『千金要方』にも書かれているように、糖尿病を治すには、患者自身の努力に負うところが大で、治るもの治らないのも、患者の責任です。希望をもつて、努力しましょう。

血糖降下作用の効能を持つ体质改善薬として、漢方薬では地黄、人参、石膏、山茱萸、柴胡、知母、麦門冬などの配

剤された処方が用いられます。不治の病とあきらめず、血糖値や随伴症状も、体质改善と共に軽減されまし、西洋医学との併用も当然可能です。漢方薬は食事療法の延長線上にありますので、素材の良否が漢方治療の効果に影響いたします。この意味からも、漢方薬に精通している専門家に相談してくださることをお勧めいたします。

