

「医食同源」



最近、健康食ブームが続いています。食の欧米化が進んできている中でカロリーなどのとりすぎで生活習慣病や食生活の変化などいろいろな問題が起こっています。「病は口から」ということわざが中国であるように、口から摂取した食べ物が体を左右しているといっても過言ではありません。自身の健康は自分で管理するしかない！今回は書店でもよく目にする「薬膳」の五味五臓と食事の関係についてとりあげてみました。

【五味】は五臓を補う

漢方では、食べ物を「陰陽五行説」に基づいて五つの味に分類し、この五味が五臓を補うという考え方が基本になっています。

その味によって「酸は肝・胆に入り、辛は肺・大腸に入り、苦は心・小腸に入り、鹹は腎・膀胱に入り、甘は脾・胃に入る」というふうに内臓と密接な関係を持っています。

たとえば脾といえば膵臓をも含みますが膵臓が悪くなり糖尿病になると、むしように甘いものがほしくなる、胃を悪くする前にも甘いものがほしくなるというようなこと、また、塩辛いものが好きな人は腎臓を悪くしやすい、逆に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ってくるのです。

さらに、五味には内臓との関係とは別に、それぞれ独特な作用があります。

【酸】すっぱい味、 筋肉などを引き締める収斂作用があるので下痢や寝汗などに良い。

【苦】苦い味、 消炎作用や固める作用があるので出血性疾患や下痢に良い。

【甘】甘い味、 緩和作用があるので、鎮痛やトゲ抜きなどによい。

【辛】辛い味、 発散作用があるので、風邪などによく、発汗を促す働きがある。

【鹹】^{カン}塩辛い味、 軟化作用があるので、大小便を通じ、疝気などの痛みを治す。

この五味の考え方がすべてにあ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、おいしく調理する原則とされています。

私たちが日頃食べている伝統的な和食は、みごとに五味のバランスが取れていることがわかります。

日本の伝統食「一汁三菜」

- ご飯 ... 雑穀米(甘)
- 味噌汁... 豆腐(甘) 葱(辛) 味噌(鹹)
- 酢の物... 若布(鹹) きゅうり(甘) 米酢(酸)
- 焼き物... めざし(鹹) 大根おろし(辛) スダチ(酸)
- 煮物 ... 人参(甘) 牛蒡(苦) こんにゃく(甘) 椎茸(甘) 里芋(辛)
- 〔常備食〕梅干し・タクアン・緑茶

