

# 「薬膳」の知恵を暮らしに生かしてみませんか？

今号から新連載「カラダとココロの薬膳」がスタートします。監修をお願いしている阪口珠未先生に、薬膳に対する想いや食材の基本的な考え方についてお伺いしました。



**阪口 珠未** (さかくち・すみ) <http://kanpokitchen.com>

株式会社漢方キッチン代表。国立北京中医薬大学日本校講師。日本での中国薬膳研究のパイオニア。薬膳専攻としては、日本人初の国費留学生として、北京中医薬大学に学び、同大付属病院と薬膳レストランで臨床と実習を行う。帰国後、漢方薬局にて漢方カウンセリングを行う。現在は企業、自治体への薬膳メニュー導入ノウハウの提供や企業セミナーを行う。武田薬品社員食堂のメニュー開発にも携わる。

## 《《《《そば屋での"出来事"をきっかけに、薬膳の道へ》》》》》

私が食事からだや心を整えるということに目覚めたのは、大学の法学部4年生の時。偶然、中年のサラリーマン風の男性がそば屋に駆け込むところを目にしました。顔色が悪いその男性が、ほんの数分でそばを流し込み、急いで走り去っていく様子を見て、「あんな食事の仕方で大丈夫なのかな」と違和感を覚えたのです。私も大丈夫なほうではなかったので、毎日食べても飽きなくて、おいしくて、わかりやすい栄養学ってないかしら？と調べ始め、巡り合ったのが中国医学の薬膳という考え方でした。もっと知りたいと思った私は、自分の専攻から方向転換し、北京で4年間薬膳を学びました。



私は今、薬膳を通して「自分のからだの声を聞いて、食事バランスを整える方法」をお伝えしています。

毎日の食事の中で、どんな食材を選ぶか、どう調理するか、薬膳の考え方などを勉強していただくことで、自分自身のからだや心の状態をコーディネートできるようになっていきます。もちろん、家族の食事を作る時にも生かすことができますし、お客様との話題作りやちょっとしたアドバイスとしてもお役に立てただけなのではないかと思

います。

「カラダとココロの薬膳」で、一緒に楽しく学んでいきましょう！

## 食材の特性を把握しましょう

薬膳では食材の持つ薬効などによって、五つの性質(五性)、五つの味(五味)に分類します。食材の特性を生かして食事を作ると、からだに良い働きが期待できます。

ごせい	ごみ
<p>■五性＝食材の持つ性質</p> <p><b>寒性</b> かんせい からだを強く冷やす食材</p> <p><b>涼性</b> りょうせい からだを軽く冷やす食材</p> <p><b>温性</b> おんせい からだを軽く温める食材</p> <p><b>熱性</b> ねっせい からだを強く温める食材</p> <p><b>平性</b> へいせい からだを温めすぎず、冷やしすぎない中立な食材</p>	<p>■五味＝食材の持つ味と効果</p> <p><b>酸味</b> さんみ 皮膚や毛穴を引き締め、汗、尿などの出過ぎを防ぐ</p> <p><b>苦味</b> くみ からだの熱を取り、毒素を排出する</p> <p><b>甘味</b> かんみ 栄養の元になり、緊張を緩め、痛みを緩和させる</p> <p><b>辛味</b> しんみ 気の巡りを良くし、血液循環を改善する</p> <p><b>鹹味</b> かんみ 体内の異常な固まりを軟らかくして排出する</p>