

第 40 回

東邦大学薬学部公開講座

＝薬と健康の知識＝

「食と健康」

講 演 要 旨

2005年10月22日(土) 14時00分より

- 主 催 東邦大学薬学部
共 催 東邦大学薬学部同窓会(鶴風会)
協 賛 (財)日本薬剤師研修センター
後 援 (社)日本薬学会
船橋市教育委員会・習志野市教育委員会
市川市教育委員会・浦安市教育委員会
佐倉市教育委員会・八千代市教育委員会
千葉県薬剤師会・千葉県病院薬剤師会
千葉県学校薬剤師会・(社)千葉県製薬協会

食生活を見直しましょう

東邦大学 薬学部 生薬学教室

二階堂 保

食生活の変化

第二次世界大戦後の食糧難時代に経験した飢餓の食生活は、その後に文化のみならず「豊かな食生活」を夢見て欧米化した食生活となり、現代では飽食の時代に変化しているのではないのでしょうか。

戦前、私達が米、芋、魚、野菜を中心としていた和食は、小麦、乳製品、肉製品を主とした洋食へと変化してきました。

この食生活の変化は栄養（カロリー）過剰の、栄養（副栄養素）失調といった状態に陥ったと言えるでしょう。栄養素にこだわり、米を食べずに欧米化した食事をしてきた日本人は本当に健康になったのでしょうか？昔はほとんど見られなかったアトピー性皮膚炎、花粉症、生活習慣病や虫歯の急増などを考えると疑問に思えます。世界一の長寿国と言っても、長寿である方々は戦前に体を作り上げる若い時代を過ごしてこられた方々です。いつまでも日本は長寿国であることはないのでしょうか。

「食育基本法」はなぜ必要となったのでしょうか

戦後、日本の食生活が変化したことにより子供達のアトピー、花粉症の若年化、若い女性の貧血、冷え症、便秘といった、子供と若い女性の「食」が今や危ないと言われています。

不規則な食事（朝食抜き）、栄養バランスの偏った食事、肥満や生活習慣病の増加、逆に若い女性の過度の痩身志向といった問題もあります。さらに「食」の安全については多くのことが新聞、テレビなどで報じられています。

また日本は先進国の中では最も「食」の自給率が低く（約40%）、海外に依存しています。私達は日本の伝統ある食文化を見直して行く必要があると思います。またそのことによって健康な生活が送れるようになるのではないのでしょうか。

『食育基本法』とは

平成17年6月10日に成立し、平成17年7月15日に施行されました。この法律の目的、内容などは次の通りです。

(目的)

この法律は国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進すること

(食育とは)

- ①生きる上での基本であり、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を修得し、健全な食生活を実践する人間を育てる

(法律の必要性)

- ①「食」を大切にする心の欠如
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満や生活習慣病の増加
- ④過度の痩身志向
- ⑤「食」の安全上の問題の発生
- ⑥「食」の海外への依存
- ⑦伝統ある食文化の喪失

(基本的施策)

①家庭における食育

保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図る

②学校、保育所等における食育

学校、保育所等において魅力ある食育を推進し、子どもの健全な食生活の実現と健全な心身の成長を図る

③地域における食生活の改善のための取組

地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防する

④食育推進運動の展開

国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者などによる民間団体の自発的な食育活動の全国展開を図る

⑤生産者と消費者との交流や農林漁業の活性化等

都市と農山漁村の対流・交流を進め、生産者と消費者との信頼関係を構築するとともに、環境と調和のとれた農山漁村の活性化を図る。

⑥食文化の継承のための活動への支援

伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等、伝統ある優れた食

文化の継承を図る

⑦食品の安全性、食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

国民の適切な食生活の選択に資するよう、調査研究や情報提供、を進めると共に、食育に関する国際交流を推進する

粗食と素食

現在、私達が食べているほとんどの物が、ある一部分だけしか食べなくなってきており、(化学的) 精製食品や食品添加物などがあらゆる慢性病の原因になっていると言われてい

ます。

ソバ：1番粉(白色)と3番粉(黒色、胚芽、糖入り)

1番粉：喉ごしが良く一番上等なソバ：更科、御前、大名ソバと呼ぶ

ご飯：白米でないご飯(玄米)：ギョッキョッと研がないと糠が取れないお米

小麦粉：ふすま、胚芽入り：うどんを作る時に延ばせずブツブツ切れ、色も黒っぽい。見

かけは悪いがビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

塩：苦汁(ニガリ)入りが普通だった

精製塩：微量のミネラルはほとんど無く、限りなくNaCl 100%に近い

砂糖：黒砂糖：K、Caなどのミネラルがたくさん含まれている

白砂糖：しょ糖100%に近い

魚：骨、頭、皮付きが普通だった

切り身、頭や皮が残されている

白を憎み、黒を愛す：自然の物を化学的に精製した物は化学薬品に近い。

一物全食：食物は丸ごと食べるのが調和がとれ、理屈にあった食べ方です。

「もったいない」「MOTTAINAI」という大切な知恵があった

(ノーベル平和賞受賞者、ケニア環境副大臣ワンガリ・マータイさん)

「丸ごと食べる」＝「素食」：素材を生かした食物、素晴らしい食物

「粗食」の原点は「素食」にあった

伝統的食文化に見られる薬草

季節の行事 * 5節供

正月 1月1日

門松、松飾り；常緑樹としてのマツとタケ

屠蘇；屠絶して人の魂を蘇生させる → 延命長寿、無病息災

白朮、桂皮、山椒、防風、桔梗、乾姜

お節料理；黒豆、昆布、栗金団、橙、里芋、鱸等

* 人日の節供 1月7日（七草の節供、七日正月）

七草粥；セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

* 上巳の節供 3月3日（桃の節供、ひな祭り）

モモ、草餅；ヨモギ、ハハコグサ

* 端午の節供 5月5日（菖蒲の節供、5月端（ハジメ）の午（ウマ）の日）

ショウブ（尚武）、粽（チマキ）；マコモ、ササ

* 七夕の節供 7月7日（笹の節供）

タケ（ササの葉）

盆 7月（8月）13日（迎え盆）－15日（送り盆）

ミソハギ、タケニグサ、マコモ

* 重陽の節供 9月9日（菊の節供）

ゴシュユ（呉茱萸）、キク（菊花酒）

冬至 12月23日頃

カボチャ、柚子湯

【節供と節句】：季節の変わり目である節日（せちび）に行ったお供え物、“節供（せちく）”が転じて、節日そのものを指すようになった。

五節供に使われる薬草

【人日の節供】

セリ（セリ科） 芹、水芹、根白草

全草を水芹（スイキン）と呼び、その精油成分が去痰、緩下、利尿、食欲増進などを示し、神経痛やリウマチに用いたり、小児に解熱剤として用いる。

ナズナ、ベンベングサ（アブラナ科） 蔊、撫菜

早春に摘んで茹でて、細かく刻み七草粥に入れる。

ハハコグサ、オギョウ、ゴギョウ、モチグサ（キク科） 母子草

全草を鼠麴草（ソキクソウ）と呼び鎮咳、去痰薬とする。

ハコベ、ハコベラ、アサシラゲ（ナデシコ科） 繁縷
若い茎葉を摘んで刻んで七草粥に入れる。栄養的にも優れ、催乳作用もある。ナマの茎葉をみじん切りし、半量の塩とすり鉢で10分ほどする。紙に薄く延ばし、天日乾燥する。緑の塩として歯槽膿漏予防のために歯茎のマッサージに用いる。

コオニタビラコ、タビラコ、ホトケノザ（古）（キク科） 田平子
全草の汁を解熱剤に用いる。

カブ、スズナ、カブラ（アブラナ科） 蕪菁
根と葉の栄養成分は異なり、根はビタミンCを多く含み消化酵素アミラーゼを含んでいるので腹痛に効き整腸作用がある。葉は緑黄色野菜でカロチン、ビタミンC、Fe、Ca、K、食物繊維などがあるので解毒作用、ガン予防効果が期待される。

ダイコン、スズシロ、カガミグサ、オオネ（アブラナ科） 大根、菜服
根には多量の消化酵素ジアスターゼを含み、でんぷん質の消化を助ける。胃が冷えやすい胃下垂や胃拡張の人は生で食べるのは避け、逆に口内炎の人は生食した方がよい。

【上巳の節供】

モモ：（バラ科） 桃
蕾を白桃花と呼び利尿、峻下剤とする。種子は桃仁と呼び漢方で消炎性浄血の目的で月経不順、困難、下腹部腹痛などに用いる処方に配合される。

【端午の節供】

ショウブ：（サトイモ科） 菖蒲
根茎を菖蒲根と呼び芳香性健胃薬に、根茎と葉は浴湯料とする。

マコモ：（イネ科） 真菰
「実は解熱、整腸、葉は歯を養い、のどの渴きを止める。根は無毒で、止小便利、解毒の作用をもち、のどの渴き、胃腸病、胸やけ、やけどの傷、毒蛇にかまれたとき、二日酔いなどの卓効あり」（和漢薬書、1891年）

【七夕の節供】

タケ（ササの葉）：（イネ、ササ属） 笹
葉に殺菌効果が知られており、煎じたものや揉みほぐした液を外用薬とする。

【重陽の節供】

ゴシュユ（ミカン科） 呉茱萸
果実を呉茱萸と呼び健胃薬として下痢、嘔吐を止める。鎮痛薬とするほか漢方で去寒薬として配合される。

キク（キク科） 菊

花を菊花、甘菊花と呼び漢方でめまい、耳鳴り、腫痛などの目的で用いる。また花を菊茶としても使う。

食源病：ほとんどの病気は食生活が原因である

マクガバン・レポート

アメリカ・上院栄養問題特別委員会（1977年）

1960年代から突然死とガンが急増した。

徹底的原因究明を実施（3000人の医療チーム、過去150年、環境、医療、食事など）した。

これらの病気の原因を食事が原因でなる病気『食源病』であると報告。

『最も健康によい食事は日本食である』と結ばれていますが...

現代の日本人は伝統的な日本食を取ることも少なくなり、欧米と同じ様な食事を毎日取っている。→生活習慣病という食源病が社会問題。

ホリデイ・イーティング・シンドローム

昔は特別の時（お祭り、冠婚葬祭）にしか食べなかった「ご馳走」を、今では3度の食事で摂っているような状態である。

「王様の食事」→ 王様の体型が増加する。

食源病を防ぐには.....

- ① ご飯をきちんと食べる
- ② 穀類は未精製のもの食べる
- ③ 副食は野菜を中心に食べる
- ④ 発酵食品（みそ汁、漬物、納豆など）を食べる
- ⑤ 肉類を食べるのを減らす
- ⑥ 砂糖や塩は未精製のものを使う
- ⑦ ゆっくり食べる

和食の知恵

私達が生まれる何千年もの昔から日本人は生まれた土地で食物を作り、それが主に穀物や豆類であったり、魚介類を食べて動物性タンパク質、脂肪、ミネラルを摂り、野菜や果物からビタミン、ミネラルをまた微生物をうまく利用して発酵させることで味噌や醤油を作って食べており、今で言う「和食」を食べていることで、それが健康につながっていた

のだと思います。

食品は昔から多くの人々の手で見いだされ、長い年月を掛けて有毒なものは避けられたり、食べ方を工夫して、私達の健康を維持する食物として選別され伝えられてきたものです。

【水でさらす（アク抜き、水溶性有害物質除去）、添える（有害菌発育抑制、消化、薬味）、酢、塩、味噌や糠に漬ける（殺菌、保存）、焼く（殺菌）、蒸す、煮る、揚げる】

「まとめ」として

栽培によらない自然の食材には旬のものに見られる、独特の風味、栄養価の高い、自然のリズムにあった美味しさがあります。農薬や抗生物質などの入った人工飼料などを使わないで、自然の力で育ったものを食べることが「薬」以上の薬と言えるのではないのでしょうか。

「食育基本法」も施行されましたが、法律に頼ることなく日本の風土にあった伝統的な日本食を、家庭で親から子へ伝える食育が大切ではないのでしょうか。

これからは、どうぞ日本に古くから伝えられてきた食文化にも目を向けていただき、毎日の食べ物の中身を健全にして、食生活を見直して皆様が健康に過ごして下さる事を願っております。

漢方の養生法

東邦大学医療センター大森病院東洋医学科

三浦 於菟

1. 養生とは

有名な貝原益軒の『養生訓』には、「命みじかければ、天下四海の富を得ても益なし。…道にしたがいて身を保ちて、長命なるほど大いなる福（さいわい）いなし。」とあります。東洋医学では、昔よりいかにして病気を防ぐかを考え、その方法を示してきました。いわゆる命を養う方法、つまり養生の仕方です。養生とは生を養う、つまり生命力を高め病気とならないように、或いは病気が進行しないように、日々の生活に注意をしていこうという事です。

その特徴は、日々の生活を工夫する事により、養生していこうという所であり、特別な方法ではなく、だれでもすぐ行えるものなのです。この養生方法は、東洋医学理論から導き出されたものですが、実はだれでも知っている方法でもあるのです。

2. 病気の発生と養生の大原則

病気の発生：病気は以下の三つの状態で起こると考えられます。

①生命力・抵抗力が低下したために、体がうまく働かなくなった場合。この状態を東洋医学では、“虚証（きょしょう）”とといいます。つまり虚証とは、働く力が低下した状態なのです。ちなみに、生命力・抵抗力の事を、東洋医学では“正気（せいき）”と呼びます。

②有害物によって病気が発生した場合。健康な体の働きが何かによって邪魔された場合です。健康な人のカゼなどがこの例といえます。病気を発生させる有害物を、東洋医学では“邪（じゃ）”と呼びます。西洋医学でいえば、細菌やウイルス、癌などが、邪に相当します。このように、正気（生命力・抵抗力）が十分あるにもかかわらず病気となった状態を、東洋医学では“実証（じっしょう）”とといいます。実証とは、正常に働く力はあるが、邪に邪魔されて働きが妨げられた状態なのです。

③生命力抵抗力（正気）が低下している時に、有害物（邪）によって病気が発生した場合。中古車が霜によりトラブルとなったような状態です。これは、上の①+②の状態といえ、実際の病気ではこれが多いのです。なぜならば、生命力や抵抗力があれば、有害な邪を跳ね返す事ができますが、弱ければ邪によって病気となるからです。この状態を東洋医学では虚実錯雑証（きょじつさくざつしょう）（虚証と実証が共に存在する状態）とといいます。

まとめれば、生命力抵抗力（正気）が低下していたり、有害物（邪）が正気より強けれ

ば、病気が発生する訳です。

養生の大原則：東洋医学の病気の起こり方から、病気の予防方法の大原則、養生法の二つの基本が導き出されます。一つは「邪となるものを避ける」ことであり、二つ目は「正気（生命力抵抗力）を強める」ことです。ここで注意が必要なのは、邪も正気も個人によって異なるということです。例えば、すごく冷え性の人にとっては、真夏の冷房は邪となり得ますが、逆に暑がりの人は邪とはなりえません。また正気を強めるといっても、胃腸が弱い人、痩せている人、太っている人、カゼを引きやすい人など、各個人によって体の弱い所は異なります。どの正気を強めれば良いのかは、人それぞれなのです。

とすれば、東洋医学の予防法の大原則とは一つに絞られてでしょう。それは「己を知る」ということです。自分の身体のどこが弱いのか、どのような種類の有害物によって病気となりやすいのかをしっかりと認識しておくということです。これによって、はじめて本当の予防法・養生法が行える事となるのです。言い換えれば、東洋医学で考えるかぎり、極端に言えば万人に共通した養生法や健康法などというものは存在しないことにもなります。

西洋医学的な思考方法に慣らされている私たちは、すべての人が満足できる養生法が存在するかのように思いがちです。確かに、体に良い食べ物など、してはいけないことなど共通するものはあるのも事実です。これはあくまで原則を述べたのであり、その人その人の方法があるのです。あくまでも自分を知り、自分に適した養生法を見つけだし実行していく事こそが、正しい養生法といえるのです。

3. 養生の4つの原則

人間が自分自身の調節を図る方法は、四つしかありません。①呼吸をすること、②食べること、③体を動かすこと、④考えることです。つまり「息・食・動・想」の四つです。健康な時でも、病気となっても、つねにこの四つをどのようにしたら良いのか、考え実践していくことが「養生」の基本となるのです。これは東洋医学だけではなく、すべての医学に共通かも知れません。

1) 呼吸：呼吸により、人は生きるエネルギーを得るわけですが、それ以外にも体全身の働きをスムーズに安定させる作用もあるのです。これは深呼吸をすると副交感神経が働き、「こころ」を安定させリラックスさせるからです。「こころ」が安定すれば、体の各臓器の働きもまた安定し高まるのです。また胃腸などの内臓器官を調整する作用もあります。ですから、常にゆっくりと呼吸し、できるだけ深呼吸をする事が大切となります。

[深呼吸の基本]

- ①息をはく事より開始。次の吸い込みがより深くなるため。
- ②口よりゆっくりとはく。鼻より口のほうが多量に吐き出させるため。
- ③鼻より吸う。はく時より時間は短くでよい。
- ④呼気と吸気は連続して切れ目なく行う。

精神を統一する時、何事かを行う時、感情が不安定な時など、さまざまな時に、意識して呼吸をゆっくりする事を心掛けると良いでしょう。

2) **食事**：東洋医学では、“薬補は食補にしかず”といわれ、食事で生命力をつけることの方が、薬より大切だという意味です。まずまんべんなくいろいろな種類の食品を取る事、或いは取れる事が健康の基本となります。痩せるために絶食したり、サラダだけにするなど、およそ養生から外れた行為である事はいうまでもありません。また「こころ」を常に安定させて食べる事も大切です。

飽食の現在にあっては、過食や肉類の取り過ぎなどのように片寄った食事が問題となります。養生訓には“珍美の食に対すとも、八、九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍いあり”とあります。

東洋医学では、過食や偏食が過ぎると、消化不良となり、熱を持ち、肥満となり、ニキビや痛風、糖尿病（消渴(しょうかち)）、中風などにかかりやすくなると、いましめています。“腹八分目”、つまりあと少し食べたいときにやめる事が重要です。ここでの八分目とは、一人一人によって、その基準が異なる事に注意して下さい。

また以下の食品の取り過ぎも健康には良くありません。

- ①辛いもののように、刺激のある食品。
- ②甘い物は、胃腸に良くありません。特に小児の取り過ぎには注意が必要となります。
- ③肉類や脂肪類。東洋医学は菜食主義のよう思われるかたもいますが、肉類は体に精をつける食品とされており健康のためには必要です。毎日ではなく、食べたいと思うとき、食べて本当においしいと感じる程度の割合、一週に2食ぐらいが適当でしょう。
- ④アルコール。“花は半開、酒はほろ良い”と古くより言われています。
- ⑤牛乳などの乳製品は、日本人にはあまり合わないようです。体に良いからとか、カルシウムが足りないからといって、むやみに取る必要はありません。
- ⑥最近水分を取り過ぎる方が多いようですが、取り過ぎは良くありません。
- ⑦その他、匂の物を取る。唾液とよく交ざりスムーズに喉に入るようになるまで良く嚙む。夜食は避ける。朝食は必ず取る。などが大切となります。

3) **体を動かす**：『養生訓』では、“わが体力の辛苦せざる程の労働をなすべし。…身を労働すれば気血めぐり、食気（飲食物）とどこおらず。”と述べています。

現代医学でいえば、運動する事で刺激が脳に伝わり、脳の働きを活発に保つ事ができます。お年寄りなどがボケてしまう一つの原因も、体を動かさないでじっとしている事にあるとも言われます。筋肉が緊張する事で血の巡りが良くなり、臓器の作用が活発となるわけです。この事実を、東洋医学では気血の巡りがよくなると表現しています。

運動で注意する事は、過度な運動はしないという事です。過度な運動は、体が疲れ元気が消耗し、時には重篤な病気の引き金になる事もあります。少し疲れる程度の運動が良いのです。また筋肉を強めるのではなく、筋肉をほぐす事が大切となります。

4) 考える：『養生訓』には“養生の術は、…「こころ」をやほらかにし、気を平らかにし、いかりと欲とをおさへ、憂いを・思い（考え過ぎ）を少なくし、「こころ」をくるしめない”事だとあります。東洋医学では「こころ」も体の活動も同じ気によって行われると考えています。経験的に、「こころ」は肉体に、肉体は「こころ」にそれぞれ影響を及ぼす事を知っていたのです。これは、現代の心身医学と同じ考えといえます。

つまり怒りや考え過ぎ、悲しみ、恐れなどは、肉体に影響しいろいろな病気をもたらすものだという事です。ですから、安定したおだやかな「こころ」でいる事が、大切な養生法となるのです。

具体例を挙げれば、いつもイライラと起こっていると気の巡りが悪くなり、上に上昇して、やがて脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし易くなります。さらに胃腸の働きも悪くなり、消化不良状態となります。私の経験からすれば、関節リウマチなども、「こころ」のストレスと関係があるようです。笑いは「こころ」のエルネギーなのです。

年代別に注意する「こころ」をのべましょう。若い時には、喜び過ぎず、考え過ぎない。中年では怒り過ぎず、驚き過ぎない。老年では、悲しみ過ぎず、恐れ過ぎない事が、それぞれ大切となります。

参考文献

三浦於菟、福生吉裕、波平恵美子、土屋喬：『未病息災』源草社

三浦於菟：『東洋医学を知っていますか』新潮社

三浦於菟：『「こころ」と体の漢方学』新潮社

三浦於菟：『四季の漢方』源草社

飲食物名	旬	性味	効能	使用注意
枝豆	夏	平	胃腸を丈夫にして、むくみを取る。大豆の若いうちに収穫したもの。	
油老	春～夏	甘	「腎」を補い精をつける。足腰を強める。母乳の出をよくする。老化を遅くする。	
杜鰾	10～2月	平	熱病後の水不足、飲酒後の口渇、黄直、易驚、イライラ、不眠。	
蟹		寒 甘・鹹	熱を取る、酒毒を取る、「氣」の通りをよくする。	柿と同食すると蟹の蛋白が凝集、冷えによる腹痛に不向き。
芋子		熱 辛	体を温める、食欲を出す、余分な水を取る、痛みを取る。	
キャベツ	3～9月	平	胃痛、胃潰瘍、四肢無力感、筋骨弛緩、小児発育促進、老化防止、血を増やす。	
キュウリ	6～8月	寒 甘	熱を取る、口渇、利尿作用、解毒作用、夏ばて防止。	体を冷やすので食過ぎに注意。
牛乳		平	内臓強化、体力回復、便秘。	低温殺菌牛乳を選ぶこと。
栗	秋	温 甘	足腰衰弱、視界、重荷強化、生血作用。	
胡桃	秋	温 甘	腸を潤おす、足腰強化、便秘、美肌効果、髪を潤す、「腎」を補う、「脂」を温める。	
鶏卵	春～秋	平	気分を鎮める、水や血を補う、やる気を出させる。	
コーヒー		寒	利尿作用。	
鰻		平 甘	病後虚後の衰弱、産後の乳汁分泌不足、咳嗽、むくみ、尿量減少、黄直。	

飲食物効能の表

本文でもふれましたが、飲食物には、体を温めたり冷やしたりする性質があります。中国医学では、それを性味と云います。性とは、温めるか冷やするか中間かを「熱」「平」「涼」「寒」に分けたものです。「平」は主食になるものです。味とは、「甘」「辛」「苦」「酸」「鹹」の5つに分けたものです。五味と呼ばれます。それぞれ、甘い、辛い、苦い、酸っぱい、塩辛いという味です。詳しくは、158ページにある「五行色体表」を参考にしてください。ここでは、一般の人がよく摂取するようなものを58種類選び、あいうえお順に並べました。

飲食物には大事な3つの傾向があります。1. 生食は本来の性質を強く保持し、加熱するとそれを和らげます。茹でる、焼く、煮る、蒸す、炒める、揚げるの順に温める性質が出現します。2. 熱性の強いものは、酒と香辛料などです。3. 寒性の強いものは、一般的にアクの強い野菜、夏の果物、貝類、海藻類などです。要にない飲食物の判断基準として参考にしてください。

飲食物名	旬	性味	効能	使用注意
アサリ	4～6月	寒 甘・鹹	口渇、むくみ(利尿作用)、黄直、咳痰、月経不順に効く。	
小豆	秋	平 甘・酸	清熱解毒・活血通脈・利尿作用。習慣性流産や出血傾向の人には注意。	
イカ		平 鹹	タウリンコレステロールや血圧上昇を抑制、動脈硬化や脳卒中予防、心不全の改善。	
鰻	天然物は冬	平 甘	虚寒強壯、不正出血(崩漏)を止める、関節痛を抑える。	病後、下痢、疝痛には不向き、節節注意。
梅	夏	温 酸	下痢、汗、尿、咳、食欲亢進作用、解毒殺菌作用。梅干は生姜との同食で酔い止め。	嘔息、胸がもやもやするときは不向き。

181 【飲食物効能の表】

飲食物名	旬	性味	効能	使用注意
水	冬	甘	熱さを取り、咽喉の通き、イライラ、	食べ過ぎは元気の元を減らす。
小麦	初夏	甘	不眠、イライラ、下痢、発汗、	
黒豆		涼	口渴、	
豆腐		寒	硬いものを軟らかくする、むくみを取る、「血」を増やす。	
ゴボウ	冬	鹹	咳、痰、血行不良、利尿作用、	アトピーには不向き。
	11-1月	辛・苦	熱を取り、古血を取る。	
胡麻		平	筋骨強化、皮膚を潤す、黄血、	
		甘	白髪、乳汁分泌不全、大便秘結に有効。	
米	秋	平	胃腸や内臓を丈夫にする。	
鮭	9月	甘	胃腸をおだやかにする。	
秋刀魚	9-11月	甘	胃腸に良い、脳血栓予防、血をきれいにする。	DHA中性脂肪やコレステロールを減らし、脳の働きを向上。
鰻		寒	便秘、解毒作用、熱を取る。	
生姜	夏	温	胃腸を温め食欲を出す、吐気、	目の充血と痒みには不向き。
	7月	辛	殺菌作用、梅干との同食で酔い止め。	
醤油		寒	野菜、魚肉等の解毒作用（清熱作用）。	
ジャガイモ	2-5月	平	便秘、元氣をつける。生汁は胃腸性便秘、胃潰瘍、消炎鎮痛、腎臓病、糖尿病に。	
酢		温	消化促進、肉、魚、蟹の臭みを取る。	

飲食物名	旬	性味	効能	使用注意
西瓜	夏	寒	体を冷やす、口渴、利尿作用、	寒がりの人には不向き。
		甘	油高除去、夏ばて防止。皮は黄疸、むくみ、糖尿病に。	
蕎麦	春、秋	涼	高血圧、脳血管障害、消化不良、	胃腸の弱い人、糖尿病、
		甘	胃腸の膨満、下痢、尿道炎、帯下、むくみ（利尿作用）。	患者、糖尿病は避量。
玉ねぎ	3-7月	温	不眠、むくみ（利尿作用）、疲労	
		辛・甘	回復、血栓生成予防、殺菌作用、	
			コレステロールや血糖値の増加抑制、薄皮は高血圧、高脂血症、糖尿病に。	
大根	10-3月	涼	咽喉の痛み、咳嗽、消化不良、	胃下寒で冷え症の人
		辛・甘	吐、下痢、葉は「平」で消化不良、	は火を通してから。
			便秘、むくみ（利尿作用）に。	
唐辛子	秋	熱	冷えによる上腹部の痛み、嘔吐、	アレルギー性鼻炎、
		辛	下痢、食欲不振、消化不良、	アトピー性皮膚炎、
			発汗や血行の促進、疲労回復、肥満予防。	痔、目の充血には不向き。
豆腐		涼	咽喉を潤す、やる気を出す、	
		甘	水を補う、熱を取る。	
トマト	6-9月	寒	目の炎症、眼底出血、血圧降下、	
		鹹	体を潤す、熱を取る、「肝」強化。	
梨	秋	寒	咳、咽喉の痛み、熱を下げる、	体を冷やすので冷え
		甘	大小便の通じ良好化、酒毒を消す、	症の人は注意。
			皮を乾燥させ煎じると、咳、浮腫、下痢に。	
肉(牛肉)		平	利尿、栄養強化、胃腸を丈夫にする、	
		甘	疲労回復、滋養強壮。	
肉(鶏肉)		温	やる気を出す、血を補う。	
		甘		

飲食物名	旬	性味	効能	使用注意
モヤシ		寒 甘	解酒毒作用、「気」を補い、余分な「湿」や「熱」を取る。	
ヤマイモ	秋	平 甘	便秘、致心性、関節痛、胃炎・アレルギー疾患に不風邪予防、食欲増進、滋養強壮、利尿・精液・善下などの漏れを抑える、血糖降下、体を潤す。	
緑茶		寒 苦	むくみ(利尿作用)、血糖値の上昇を抑える、夏ばて防止、コレステロールや血糖値の上昇抑制、血尿酸抑制、血腫や口臭予防。	糖分を含むものと同様に摂取すると鉄の吸収が悪くなる。
レタス	5月	涼 苦・甘	利尿作用、催乳作用。	



中田 薫 (せめだ かおる)

東海大学医学部卒業。
東京慈恵会医科大学附属勤務。
中田医院開設。
北京中薬薬科大学日本分校卒業。
現在、医師中薬師、漢方専門医。

イラスト/中田薫江

中田医院 中国医学研究所

〒408-0112 山梨県北杜市須玉町若神子608

FAX 0551-42-4267 Email sho@gana.ocn.ne.jp

漢方医として、私は病をこう思う

2005年8月10日 第一刷発行

編著者 中田 薫

発行人 吉田幹治

発行所 @medit 忍草社

東京都千代田区神田神保町2-23 北井ビル3F 〒101-0051

TEL 03-5215-1639 FAX 03-5215-1739

Email: gensosha@indosek.jp

http://gensosha.hp.infoseek.co.jp

飲食物名	旬	性味	効能	使用注意
肉(豚肉)		寒 甘	空咳、便秘、胃腸強化、肌を潤す、「肝」「腎」の強化。	
日本酒(燗)	冬	温 辛・甘	適量で、食欲を出す、「気」「血」を潤らせる。	純米酒以外の、醸造用アルコールは害。
人蔘	10-2月 4-6月	温 甘	体を温める、体を潤す、血を増やす、胃を丈夫にする。	
ニンニク	5-8月	熱 辛	高血圧、動脈硬化、致心性、利尿作用、強壮強精、胃腸強化。	胃炎、貧血の人は不向き。
ネギ	11-3月	温 辛	感冒による頭痛、鼻閉、下痢、不眠、体を温める。	汗をかいているときは不向き。
白菜	秋・冬	微寒 甘	ボケ予防、便秘、胃腸の強化、消化良好、むくみ除去、解酒毒作用。	
麦酒		寒 苦・辛	胃を冷やす、利尿作用。	麦芽とホップ以外が入っているものは害。
ピーマン	5-9月	温 辛	冷えによる下痢、胃痛、食欲不振。	
葡萄	秋	平 酸・甘	関節痛、眼精疲労、視力の向上、肝臓能回復、血栓生成抑制、安胎作用。干葡萄は空咳に、赤葡萄酒はコレステロールや血糖値調節、血液凝固抑制、血糖や口臭予防。	
ネウレン草	11-1月	寒 甘	致心性、口渇、便秘、糖尿病、胃腸の熱を取る、「血」を増やす。	結石の人には不向き。
マグロ		温 甘	体力増強、血尿、帯下、脳血栓予防、DHA中性脂肪やコレステロールを減退、脳の働き向上。	
もち米		温	体を潤す。	
焼酎	夏 7-8月	温 甘・酸	便秘、悪汗、血液循環良好化、体力をつける、長寿。	

東邦大学薬学部公開講座

今までに取り上げたテーマ（第1回～第39回）

- 第1回 薬の開発、使い方と副作用
- 第2回 花粉症、アレルギー
- 第3回 漢方と生薬
- 第4回 老化と成人病
- 第5回 食品添加物、食品汚物
- 第6回 糖尿病
- 第7回 病気と検査
- 第8回 薬が世にでるまで
- 第9回 痛み
- 第10回 身のまわりの毒
- 第11回 心臓病
- 第12回 肥満
- 第13回 皮膚と化粧品
- 第14回 ストレス
- 第15回 健康と食事
- 第16回 老年期痴呆
- 第17回 癌の予防と治療をめぐって
- 第18回 『水』－良い水 悪い水－
- 第19回 腰痛と頭痛・肩こり
- 第20回 目の健康
- 第21回 アレルギー
- 第22回 胃の病気と薬
- 第23回 血管の老化
- 第24回 「骨粗しょう症」
- 第25回 「血液の病気」
- 第26回 「心の病気」
- 第27回 「関節の病気」
- 第28回 「睡眠」
- 第29回 「感染症」
- 第30回 「がんを知る、がんを防ぐ、がんを治す」
- 第31回 「スギ花粉症」
- 第32回 「医療に於ける薬剤師の役割」
- 第33回 「薬剤師の活躍による薬害防止」
- 第34回 「薬物治療の基礎と応用（くすりの効き方・使い方）」
- 第35回 「臨床検査から何がわかるのか」
- 第36回 「感染症から身を守るために」
- 第37回 「薬剤師の理想像を目指す」
- 第38回 「サプリメント」
- 第39回 「ウイルスの病気」

公開講座などの案内はテレホンサービスおよびホームページ等をご利用ください。

テレホンサービス 047-471-1030 お問い合わせ TEL 047-472-1184

ホームページ <http://www.phar.toho-u.ac.jp/>