



街の身近な vol.15

健康相談

漢方を扱う「街の薬屋さん」は、誰でも気軽に行ける健康相談スポット。上手に活用するために、気になる漢方のあれこれを「北海道中薬研究会」にお聞きします。

私は中薬研究会の
マスコット・冠元(かんげん)
です。今年で19歳。
実は孫も2頭います



成都大熊貓繁育研究基金会
www.panda-foundation.org

飲食物の「四気五味」とは？ 知って生かしたい食養生の知識

パンダ保護養育活動

日本中薬研究会は、中国・成都のジャイアントパンダ繁殖研究基地にいる「冠元」の養育費寄付を通して、自然保護活動を行っています

料理から生まれた養生食の工夫で不調を改善

中医学(中国の伝統医学)が考える健康とは、体が平衡を保っている状態。体内に大きな偏りが生じると病気になると考えられている。さまざまな偏りを平衡状態に戻すために用いられているのが中成薬(漢方薬)だ。もう一つ、漢方を語る上で欠かせないのが「食養生」についての考え方。札幌市厚別区で「大西薬局 厚別店」を営む今北奈緒美さんに話を伺った。

「実は漢方薬は料理人が作ったんですよ」と今北さん。殷時代の宰相で宮廷料理人でもあった伊尹が、病気を治すために香辛料などで煎じ薬を作ったのが、そもその始まりなのだから。「漢方の観点では、薬と食の源はほぼ同じ。食の、四気五味」を知ること、不調の改善を目指すこともできます」。

「四気」は、食材が体を冷やす性質を持つのか温める性質を持つのかを、「寒・涼・温・熱」の4段階に分けたものだ。偏りが少ない食材を「平」としている。「通常は平に近いものを摂ると良いとされています。できるだけ偏らないことが大切なので、例えば体を冷やすナスには体を温めるシヨウウガを合わせたり、火を通すことで冷性を穏やかにしたりと、ちよつと工夫をするといいですね」。

また、「五味」では、飲食物が持つ働きごとに、辛(からい)・甘(あまい)・苦(にがい)・酸(すっぱい)・鹹(しおからい)に大別。働きに合わせて分けるため、コーヒーが「甘」に分類されるなど、実際の味とは異なる場合も。「辛」は気の巡りを良くし、発汗解熱作用がある(大根、ネギ、唐辛子など)。「甘」は緊張を緩め、滋養強壮作用がある(白菜、豆腐、牛肉など)。「苦」はこもった熱や湿を排泄する作用がある(春菊、ゴーヤなど)。「酸」は体に潤いを与え、収れん作用がある(リンゴ、梅、トマトなど)。「鹹」は凝り固まったものを動かす作用がある(海藻、エビなど)。

「四気五味のバランスを考えて、偏りのない食事をするのがベスト。冬は鍋物がお薦めです。つけだれにポン酢やスタチを使うと、酸も摂れますよ」。栄養バランスが良く簡単に作れる鍋物で、この冬も元気に乗り切りたい。

五味の作用を持つ代表的な生薬 ●酸～山茱萸、烏梅 ●苦～陳皮、厚朴 ●甘～大棗、山藥 ●辛～桂皮、乾姜 ●鹹～牡蛎、鹿茸 など

お答えします



代表
今北 奈緒美さん

大西薬局 厚別店

薬剤師。東京薬科大学卒業後、漢方塾・雞林東医学院で中医学を学ぶ。「1963年に祖父が創業した、漢方中心のお店です。心配事がある人はぜひ気軽に相談してください。薬は最初は1週間分ずつお渡しするようにしています」

札幌市厚別区厚別中央3条2丁目12-44
電話：011-891-2127
営業時間：10:00～16:00
定休日：日曜・祝日



代表
新井 洋子さん

新井薬局

薬剤師。「開業から44年。地域密着型の薬局を目指して運営しています。漢方相談については要予約でお願いしています。『患者さんと一緒に考えましょう』という姿勢で、『病』と粘り強く向き合っています」

北広島市山手町6丁目5-7
電話：011-373-6746
営業時間：9:00～18:00(冬季)、
9:00～19:00(夏季)
定休日：日曜・祝日

北海道中薬研究会について

北海道中薬研究会は、中医学の理論と臨床経験に基づいて、地域医療への貢献を目指す団体。道内各地に全41店舗の会員店があります。



札幌エリア17店舗をはじめ、道内各地の会員店の詳細は、左のQRコードにアクセスすると見ることができます

<https://hokkaido-kanpo.com/>

北海道中薬研究会



来店プレゼント

お近くの会員店に健康相談のご予約をする時に「HOを見た」と伝えると、来店した際に、健康を保つための養生法を分かりやすく説明した小冊子「中医学に学ぶ体質別食養生」と、冊子の中でも紹介されているイスクラの健康茶「晶三仙」をプレゼント

