

くすりと健康のはなし

薬包紙

第58回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医薬品委員会薬食同源グループ委員

中嶋恵子

食同源があるように、「薬食同源」は病気を治療する「薬」も日常の「食」も、ともに生命を養い、健康を保つためには欠かせないもの、源は同じ(同源)という意味です。健康な身体をつくる根本は「食」を考えです。

岐阜県薬剤師会では、毎年研修を受けた薬剤師を「薬食同源アドバイザー」として認定しており、健康食品の正しい選び方や健康に良い食材などの助言をさせて頂いております。お近くの薬食同源サロンや薬食同源アドバイザー認定薬剤師にお気軽にご相談下さい。

「漢方の食養生」について少しお伝えしたいと思います。食べ物には「酸・苦・甘・辛・鹹」の五つの味があります。

「酸」はすっぱい、「苦」はにがい、「甘」はあまい、「辛」は唐辛子のようなからい、「鹹」はしおからいと考えます。

漢方では、この「五味」が五臓(肝・心・脾・肺・腎)を補うという独特の考え方をとっています。

薬食同源と漢方の食養生

す。例えば、胃が悪くなるとやたらに甘いものを欲しくなり、欲求のままに甘いものを食べていると、胃もたれや胸やけなどの症状を起こす結果になることがあります。

さらに、食べ物のもつ特有の性質で体内に入った時、「寒」は冷やす働き、「温」は温める作用、「平」は冷やしも温めもしないものを行います。

例えば、柿や梨は「寒」、お酒は「温」です。お酒を飲み過ぎた時、早い酔い覚ましに柿や梨は良いわけです。

そして、春は芽のもの、夏は葉のもの、秋は実のもの、冬は根のものを中心に食べるとよいですね。何よりも「旬」のものを頂きましょう。昨今は季節感のない食事が多いように思います。冷え性なのに冬でも夏が旬の「寒」のトマト、キュウリ、ナスなどを常食していませんか？

自身の健康をみつめる意味でも、毎日の食事を見直してみているかがでしょう。