



第169(May.2017)

NPO法人 全日本薬膳食医情報協会

〒113-0033東京都文京区本郷2丁目

18番13号インダビル3F

Tel 03-5684-5661 Fax 03-5684-5669

Mail to hello@npoany.orgHP www.npoany.org (右:QRコード)※HPで「Anyパートナー」→「会員ページ」
でバックナンバーが見られます。パスワード「shokui」。

発行人 岡本清孝 編集人 有森邦男



～今月の目次～ 1頁「巻頭言」 2頁「セミナー日程」「薬膳教育認可施設からのお便り」
3頁「薬膳に使う中薬と料理」「二十四節気の薬膳粥」 4頁「症候分類弁証施膳」

統合医療シンポジウム2017 spring

3月にBS朝日で放送された「大江戸事件帖～美味でそうろう2」。かわら版屋で料理上手な柿江新平太(北村一輝)が事件を解決していく時代劇なのですが、その中で新平太が、お互いに対立していた漢方医と蘭方医に、自分で作った料理を食べさせ、「ま、言うならば薬膳料理だ!」「漢方医、蘭方医。どちらも出来るところと出来ないところがある」「漢方医、蘭方医が争っても、困るのは江戸の庶民だ」と論ずシーンが印象的な番組で、興味津々見入ってしまいました。

時代考証的には、「薬膳料理」という言葉が出てくるのは「?」でしたが、この状況は、現代にも通じるものだなと思います。



私も、薬膳講習会でよくお話ししますが、救急救命処置や外科処置、対症療法といった分野では、西洋医学はとても優れています。反面、内科系の病気に関しては、残念ながら、西洋医学ではほとんど治癒することができないというのが現実の様です。

そこで大いに注目されているのが、西洋医学のシステムや方法論だけでなく、東洋医学や様々な相補・代替医療システムや療法を、積極的に取り入れて、個々の患者に合わせて統合的な治療とケアをしているという「統合医療」。

以前私は、平成17年「平成の大合併」における、故郷・鳥取県倉吉市の新たなまちづくりに向けたプロデューサーに就任し、その核となるNPOを設立。様々な活動の中に、鳥取県の食材と温泉を活用した健康づくりを目指す「オルタナティブ・メディシン(代替医療)」分科会を設け、これを契機に、薬膳講習会を始めました。これが、私が薬膳を学ぶキッカケとなった訳です。



(左:田島みわさん 右:河村建夫先生)

3月21日、一般社団法人JCA主催の「統合医療シンポジウム2017 スプリング」が、東京・青山で開催されました。

私も、統合医療推進フォーラム・代表理事である田島みわさんからお声がけをいただき、聴講して参りました。

AJ統合研究所所長の門馬登喜大先生や、日本アロマセラピー学会理事長・塩田清二先生、聖路加国際病院の須田万勢先生などのお話を伺いましたが、印象的だったのが、ゲストとして登壇なさった元・文部科学大臣・河村建夫先生のお話。

「自民党には、自民党統合医療推進議員連盟というのがあって、自分もそのメンバーではあるが、連盟の目的は、関連省庁が連携し日本に適した統合医療の概念を確立。医科大学や医療機関において、統合医療の研究を推進できる環境を整える、というもので、どうも既存の西洋医学関係者ばかりが中心になってしまっている」とおっしゃっていたのが気になります。

明治時代の「富国強兵論」から、軍医総監・石黒忠恵(ただのり)により、なぜか日本では禁止されてしまった漢方。当時、それに反発した浅田宗伯(堀内伊三郎)が宗伯の元で薬飴を製造し、その子・伊太郎が「浅田飴」と命名し販売)等による「漢方復興運動」は、今でも成し遂げられていないことを実感させられる思いがしました。

11月9日、新橋「ヤクルトホール」で開催される第2回「統合医療シンポジウム」には、私も登壇させていただく予定です。

一歩ずつでも、薬膳の存在意義を高めていけたら、と思っているところです。

副理事長 福井功

～協会主催講習会日程のお知らせ～ ※各セミナー6名以上にて催行

	日時	セミナー名	講師	受講料
①難易度 ◇◇◇◆◆	5月16日(火) 10:30～14:30	蔵からひも解く薬膳⑩ 肝—1	小金井信宏	会 員5,000円 非会員6,000円
②難易度 ◇◇◇◆◆	5月17日(水) 10:30～12:30	心—(虚証③)東西医療より学ぶ	李玉棟	会 員3,500円 非会員4,000円
③難易度 ◇◇◇◆◆	5月17日(水) 13:00～15:00	薬膳実習 ②李玉棟先生から学んだ 心—(虚証②)を施膳しましょう♪	吉野甘草	会 員5,000円 非会員6,000円
④難易度 ◇◇◇◆◆	6月14日(水) 10:30～12:30	心—(実証又は虚実挾雑④) 東西医療より学ぶ	李玉棟	会 員3,500円 非会員4,000円
⑤難易度 ◇◇◇◆◆	6月14日(水) 13:00～15:00	薬膳実習 ③李玉棟先生から学んだ 心—(虚証③)を施膳しましょう♪	吉野甘草	会 員3,500円 非会員4,000円
⑥難易度 ◇◇◇◆◆	6月20日(火) 10:30～14:30	蔵からひも解く薬膳⑩ 肝—2	小金井信宏	会 員5,000円 非会員6,000円

教育認定施設だより①

元気幸房 (愛知県)

私達のスキルアップ講座は今まで、岡本清孝先生を中心に、又、特別講演として漢方業界の重鎮である林誠一先生、李玉棟先生、箕輪暁美先生、阪崎義勝先生をお招きし研鑽を重ねております。今年、小金井信宏先生、岡部悟先生にお願いしております。この勉強会を始めて6年となりますが、基本的には、薬膳有資格者(中級から中醫師まで)の勉強会です。資格取得後、薬膳を深めたいと、岡本清孝先生の優しい包み込むような薬膳料理に惹かれ、調理指導と座学をお願いしたのが始まりです。勉強会を続けているうちに、先人の遺された智慧を学び、使いやすい薬膳施膳の手引書を作りたいと、岡本先生のご指導の下、皆で新しい事典を作る事にしました。

3年余り、試行錯誤の状態でしたが、昨年夏、「性味表大事典」を発売することができました。

Any協会の皆様方にご支援頂いたお陰で、発売以来半年余りで在庫が底をつき始め、第2版を手掛けねばならない状況となりました。

初版の正誤補正を始め、食薬・生薬の追加、古来の文献の充実を目指し、唐時代、孟詵が著した「補養法」に、張鼎が増補して、出版したとされる「食療本草」や江戸時代、日本人の立場から草稿を重ねた力作、名古屋玄医の「関甫食物本草」は、最も身近に感じる内容と思ひ、転記に励んでおります。

代表：竹内郁子

Jackie's Table (大阪市)

2月のステップアップ講習会にて、Any会員としての活動をご報告する旨を受け、下記ご報告させていただきます。※当教室でのレッスンは除く
＜活動報告＞

■4月9日(日)・23日(日)

パナソニックセンター大阪 暮らしの大学 薬膳セミナー開催「体の巡りを高める～薬膳スイーツ体験」

■3月3日(金)

パナソニックセンター大阪 暮らしの大学 薬膳セミナー開催「薬膳でシニアライフに活力を～薬膳茶ブレンド体験」

■1月8日(金)

パナソニックセンター大阪 暮らしの大学 薬膳セミナー開催「冬の冷え性を診断！薬膳茶で改善セミナー」

今日、他企業様からのセミナー依頼の打診を受けております。今後とも微力ではございますが、薬膳を知って戴く機会を得られますよう精進してまいります。

代表：実原千秋

【事務局から】教育認可施設主宰の先生方。皆様の活動ぶりをAny紙面でもご紹介いたしたく、レポート、画像ご提供をお待ちしております。

5月25日(木)は浜松にて総会を開催します

薬膳に使う中薬と料理

薄荷(はっか)

シソ科ハッカの全草である薄荷は、辛涼解表薬に分類され、肺肝に帰経する。

疏散風熱・清頭目・利咽喉・透疹止痒・疏散解鬱の効能を持ち、身近なハーブの一つである。薄荷は、雑種を含め600種類以上あるとされるが、その中でペパーミント、スペアミントなどが代表的である。ペパーミントにはメントールの芳香成分が含まれ、スペアミントは甘い香りが特徴で、その他に防虫効果に優れるものもあり、日常に活用されやすい。

芳香辛散で発汗耗気しやすく、虚弱者の多汗には控える。新鮮な葉が良品で、長く煎じると有効成分が揮発して消失するため、煎じる際は後下する。

世界には薄荷の様々な料理があり、その土地の気候風土や、食材の食べ合わせが生かされている料理が多いと感じる。

薄荷牛肉捲(ローストビーフの荔枝ミントソース)

テーマ： 補気 補血 疏散風熱

新緑を感じ、気温上昇と共に活動的になる季節。牛肉・荔枝で体に熱をためないよう、疏散風熱のミントソースで清涼感を与えます。

作り方4人分

- ①牛肉塊300gに下味(塩・胡椒・酒適量)をし、牛肉の表面を焼き、真空包装して、スチームコンベクションで68℃の50～60分真空調理する。(表面を加熱後、アルミホイルで包み余熱で火を通し、ローストビーフに仕上げてもよい)
- ②①を薄切りにし、薄荷葉30gを少量ずつ巻き、サラダと共に器に盛る。
- ③ミントソース(薄荷葉20g・荔枝20g・豆豉10g・生姜5g各みじん切り、酢大匙2・EXバージンオリーブオイル大匙2・オイスターソース大匙1・蜂蜜大匙1・蒜泥辣椒醬10g・塩少々を合わせたもの)を作り、②に添えて、辣油を散らす。



料理: ホテルクラウンパレス浜松料理長 岡部悟

解説: 国際中医師・国際薬膳調理師 長島由枝

二十四節気の中薬粥(小満)

小満(しょうまん)は、二十四節気の第8。旧暦の四月中。現在広まっている定気法では太陽黄経が60度のときで5月21日ごろになります。

『暦便覧』には「万物盈満(えいまん)すれば草木枝葉繁る」と記されており、陽気が良くなり万物の成長する気が次第に長じ、天地に生命が満ち始めることから、小満といわれています。

ようやく暑さも加わり、麦の穂が育ち、山野の草木が実をつけ始め、紅花が盛んに咲き乱れ、梅の実がなり、西日本では走り梅雨とも云い、田植えの準備を始める頃でもあります。

一方、七十二候では、初候が蚕起食桑(かいこおこってくわをくらう) 蚕が桑を盛んに食べ始めると云い、別名「木の葉採り月」とも称します。又、桜花の2か月後はそら豆の収穫時期です。

次候は紅花榮(こうかさかう) 紅花が盛んに咲く時ですが、昔は「呉藍」(ゴの国からきた藍)と呼んでいました。薬味豊かな青紫蘇も平安時代から重宝されていましたが、この季が旬です。

末候麦秋至(ばくしゅういたる) 麦が熟し麦の穂が秋風(嵐)のように揺らすとのたとえです。

美味なピワの実と、昔から薬用として葉を乾燥させ、煎じて飲むピワ茶は免疫力を高めます。

花冷えの季節から急速に暖かい日が高まると、血流の変化や肝機能にも影響が生じやすくなります。平静な体調を維持するため、養心安神と健脾胃を心得ておくといでしょう。

『そら豆のリゾット』

材料: 2人分

蚕豆	60g	温中益気
桂圓	8個	養心安神
玉葱	50g	解毒安眠
粳米	40g	補中益気
粉チーズ	20g	補肺潤腸
パプリカ	少々	平肝理気
パセリ	少々	消食養血
オリーブ油	大匙2	清肺解毒



そら豆のリゾット

作り方

1. 鍋にオリーブ油を入れ、洗った米と玉葱のみじん切りを加えて炒め、コンソメスープ400ccを注ぎ炊く。
2. そら豆は剥き実にし、軽く下茹でして桂圓と共に①と合わせてグラタン皿に移し、粉チーズを上部に振りかけ、熱したオーブンで約5～6分間焼く。
3. 最後にパプリカと刻みパセリをふりかけて仕上げる。 ※桂圓=竜眼肉(ライチの仲間)

(理事長 岡本清孝)

“症候分類弁証施膳”【頭痛③】

頭痛の治療：

頭痛の治療は大体三つの部分に分けられる。具体的には西洋医学的な治療、東洋医学的な治療と暮らしの養生。

西洋医学的な治療薬には鎮痛剤、消炎鎮痛剤、血管拡張予防薬、筋弛緩薬、循環改善薬、抗不安薬、抗鬱薬剤、片頭痛治療薬など様々あるが、基本的には、全ての頭痛の原因は一つとされる。血液中のある物質による炎症反応ともいわれる。この特定の原因物質を駆除すれば頭痛が治る。

一方東洋医学の見解は、頭痛の原因は西洋医学的の物質を中心に考えるより、体の一種バランスの崩れであると考え。頭痛は、要するに、この崩れた体の悲鳴である。

この物質の崩れを整えるには、葛根湯、五苓散、釣藤散、加味逍遙散、呉茱萸湯、柴胡桂枝湯、桂枝人参湯などが使われる。

この両者の考え方と治療の特徴を比べれば、西洋医学的に見た場合、確実、明確なターゲットに施すので、的が当たれば即効果が表れやすいが、そもそも頭痛の原因は不明な部分が多く、明確なターゲットを絞ることから、外れる可能性も大きくなる。

また、「痛み止め」を使うということは、例えて言うと、火事が起きているのに、その発生を知らせる「火事警報機」の電源を抜く様なもので、その時は、静かになるかも知れないが、火事を消したわけではないので火が燃え続ける。その上、対症療法だから、薬物乱用頭痛に陥る可能性も増える。

一方、東洋医学的治療は根本治療だが、一人前の東洋医学医師になるまで時間を要することで中途半端な経験で応用する人が多くなり、弁証論治が不適切の為、即効が得られず、効果が現れにくいので、敬遠される傾向が高い。

暮らしの養生が大事であることは言うまでもないが、そもそも、養生出来ないから頭痛となる。頭痛になってからの養生法は間に合わないので、実践しにくい。良好な生活習慣を維持するのは大変良いことだが、自己を改変する勇気と、習慣になるまで日々続ける努力が必要。

理想的な頭痛治療スタイルは、まず、基本的には良好な生活習慣の養成と持続。頭痛があった時は「急則治其標」。経験豊かな中醫師による漢方を飲むか、西洋的痛み止めを飲んで急場を凌ぐ。頭痛が安定した時には「緩則治其本」。東洋医学的に考えた場合、体のバランスと体調整えることが肝心。これが一番良い方法であると思う。

(顧問・李玉棟医学博士)

施膳：【慢性頭痛】

【養生編】◇若布と冬瓜炒め◇

症状：小便不利、口渇、眩暈(めまい)、心悸(動悸)、舌淡紅、脈浮

弁証：逐水溜飲

施膳方針：利水滲湿、温陽化気

施膳：◇若布と冬瓜炒め◇

- ・ 荳若布 200g(戻して塩を抜いた状態で)
- ・ 冬瓜 200g(皮を剥いて和風だして煮ておく)
- ・ グリーンアスパラ 100g(1/3カットにして下茹でしておく)
- ・ うど 100g (皮を剥いて厚めにスライス)
- ・ セロリ 100g (筋を取りうどと同じ大きさにカット)
- ・ シナモンステック 2本

調味料：醤油、胡麻油各少量、鷹の爪少々。

若布	鹹/涼	腎	清熱化痰	軟堅	利水
冬瓜	甘/微寒	肺大腸膀胱	清熱解毒	利水消腫	生津除煩
アスパカス	苦甘/微涼	肺胃	補気	清熱生津	利尿
うど	辛苦/微温	肝腎膀胱	祛風化湿	解表止痛	
セロリ	甘苦/涼	肝肺膀胱	平肝清熱	利湿治淋	
シモン	辛甘/熱	肺脾・膀胱	温陽散寒	健胃整腸	解毒

(作り方)

フライパンに胡麻油、シナモンステック、鷹の爪を入れ香りが出て来たら、荳若布、セロリ、うど、冬瓜、グリーンアスパラ、の順に炒めて醤油で味を調える。

※ポイント

利水滲湿：水湿を取り除く。潤いがなくなるのではなく、いらぬ水分を除くこと。

温陽化気：温陽とは、温める力を補充することで、化気とは、気の通りを良くすること。



若布と冬瓜炒め

(副理事長・吉野甘草)

比較的寒春が続き、サクラの時季が長引きました。東京では実質三週間もお花見が叶いました。そしていま、躑躅の季節です。若葉青葉が目にも鮮やかになってきました。

ゴールドデンウィーク。カレンダーと印刷所工程の巡りから5月1日送付手続きにて、皆様のお手元へお届けしております。

さて、竹内郁子先生主幹の『性味表大事典』。通称、緑本。協会推奨の副読本としてすでに多数の方にご愛読戴いております。一方、携帯版の「赤本」も入手問い合わせは多く、今一度在庫準備しました。協会でご直接お求め戴けるのは最終です。(事務局)