



薬膳と書いて元氣と読む

(株)氣生 氣生薬局代表取締役
東京一ツ橋 RC 久保田 佳代様

「薬膳、食べたことありますか？」

薬膳カレー、漢方茶、薬膳鍋などがあります。薬膳の膳は食事という意味で、地域でとれる野菜を、季節や食べる人の体調に合わせて身体に入れる食事です。

「薬食同源」食べるものは薬になります。

シナモン、ナツメ、枸杞の実など、筋骨、髪の毛にとっても良いです。

お刺身の「つま」は総称です。薬味となる大根、ワサビ、シソなどを言います。シソの葉は蘇葉（そよう）と呼ばれ、解毒、消化改善、ストレスによる咳止めにも効果があります。国民食と言われているカレーも薬膳になります。インドではカレーをカリ（汁かけご飯）と呼びます。クミン、ターメリック（ウコン）、カルダモン、この3つがあるとほぼカレーになります。インドの家庭には約40種類のスパイスがあり、家族の健康状態でスパイスを決め、カレーがお薬にもなります。

全ての食べ物は五味に分かれます。酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味で、人間の体の五臓「肝・心・脾・肺・腎」の病気には、この五味の生薬を使って治療すると良いと言われています。肝臓＝酸味、心臓＝苦味、脾臓＝甘味、肺臓＝辛味、腎臓＝鹹味

まぐろは酸味、じゃがいもは甘味、レタス、アスパラガスは苦味に分類されます。地球に育つもの、根っこになるものは甘味、苦味に分類されるものが多く存在します。

東洋医学では氣、血（けつ）、水が整っていると病気にはなりにくいと言われています。血（けつ）と言うのは、身体の中を、栄養物質を運びながら流れている赤い液体と定義しています。水は身体に潤いを与えるもので、津液（しんえき）といいます。汗、涙、唾液などがあります。

生命力である「氣」には6つの種類があります。元氣、營氣、経絡の氣、宗氣、衛氣（えき）、臟腑の氣です。

「元氣はどのように作られるのか」

穀氣（食べ物の氣）、清氣（空気の氣）が口から入り、宗氣という氣が生まれ腎臓へ。そこで真氣が作られ腎臓にエネルギーとして蓄えられ元氣となります。食べ物の氣と空気の氣が元氣の源になると考えられます。元氣な毎日を過ごすためには、食べ物を考えながら食べて頂ければと思います。

右の腎臓には親からもらった元氣（源氣）が、左の腎臓には自分が食べたエネルギーが入っているとされています。右の腎臓の元氣（源氣）は60才までしかもたないと言われていますので、左の腎臓に食べ物の

氣と空気の氣で元氣の源を蓄えてください。

本日は食べ物が元氣を作っているというお話をさせて頂きました。