

お答えします

漢方養生あかつき

代表 遠藤 大輔さん



相談は要予約。今後は食に関するセミナーも開催する予定

国際中医専門員・国際中医薬膳師・登録販売者。「中医学と薬膳学(食養生)」を主体に漢方相談をしています。特に婦人科系や免疫系、腎機能の不調に悩む方のサポートを得意としています。まずは漢方の視点で自身の体質を知るところから始めましょう」

札幌市白石区栄通9丁目5-32 ネオスマイルナイン1階
電話：011-854-8943
営業時間：10:00～18:00 定休日：日・月曜、祝日
<https://lively-p.com>



中医学理論に基づいた薬膳で 調和の取れた「中庸」を目指す

札幌市で「漢方養生あかつき」を営む遠藤大輔さんは、昨年、「国際中医薬膳師」の資格を取得したそう。改めて、薬膳の基礎について話を伺った。「薬膳は、中医学理論に基づいた食事を指します。2000年余りの歴史があるんですよ。薬膳の目的は主に、「体の活動の源になるエネルギー(気)を養う」、「体の活動の妨げになるウイルスなどを体をから追い出す・減らす」、「体質の偏りを正して調和させる」の3点。最終的に目指すのは、偏りが少なく調和が取れていて、体調が安定しやすい「中庸」の状態。それができるだけ維持することが理想

薬膳の知識を取り入れて
おいしい食事で元気に

です。薬膳の目的は主に、「体の活動の源になるエネルギー(気)を養う」、「体の活動の妨げになるウイルスなどを体をから追い出す・減らす」、「体質の偏りを正して調和させる」の3点。最終的に目指すのは、偏りが少なく調和が取れていて、体調が安定しやすい「中庸」の状態。それができるだけ維持することが理想

想なのだから。

中医学には「薬食同源」という言葉があり、普段私たちが口に入っている食材も、それぞれ体に働きかける作用がある」と伝えられている。食や物と薬には本来、垣根がないという考え方だ。「一人一人の体質や体調、季節、住んでいる地域の環境や気候に合わせて、適した食材を組み合わせて、のが薬膳の基本。ハーブを組み合わせたものもあります。食事は毎日取るので、良くも悪くも影響が積み重なります。自分の体質を知り、効果的な食材を選んで調理し、おいし

く食べることが体調を改善する近道になります。中医学では、食べ物には生薬と同様に、「四気」と言われる寒熱の性質や、「五味」と言われる味の性質を持つと考えられている。四気は、体を冷やしたり、体を温めたりする性質のこと。五味は、酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味(塩味)という基本の味を指す。それぞれ五臓(肝・心・脾・肺・腎)の働きを補い、季節(春・夏・梅雨・秋・冬)にも対応している。例えば、秋は乾燥して肺に影響が出るので、辛味で肺の働きを補うのがお勧めだ。寒さで腎が弱まる冬は、塩味を適度に取ると腎の働きを助けるそう。また、旬の食材は季節に応じた効能があるといわれている。「おかゆやスープは薬膳の代表格。胃腸に優しく簡単に作れます。風邪をひいた時は体を温める作用があるネギを加えるといいですよ。季節や体調に合わせて、組み合わせを考えると効果的だ。

会員店では、「イスクラ 杞菊地黄丸」、「晶三仙」など、薬膳によく使われるクコやサンザシが入った中成薬(漢方薬)も用意している。体調を整えて、これからの寒い季節を元気に乗り越えよう。

北海道中医薬研究会について

北海道中医薬研究会は、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42店舗の会員店があります。

道内各地の会員店の詳細は、右のQRコードにアクセスすると見ることが出来ます

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

北海道中医薬研究会



「北海道中医薬研究会」の会員店は、漢方を扱い、気軽に健康相談ができる「街の薬屋さん」。今回は、室蘭市と札幌市の2店に、最近注目されている「薬膳」について話を伺いました。

vol.36

街の身近な 健康相談

ニッポン・シンシン(星屋)



僕は厳選した
中成薬を扱う
会員店の目印だよ。
気軽に相談に来てね!

体調を整えて、より健やかな毎日を 話題の「薬膳」を気軽に取り入れよう

お答えします

ツケダ薬局 本店

取締役 附田 綾さん



女性に多い「血虚」タイプ 身近な食材で健康度をアップ!

◆食薬を効果的に利用
朝食はご飯がおすすめ

「薬膳に興味のある女性ですが、今、すごく増えていますね」と語るのは、室蘭市にある「ツケダ薬局」の附田綾さん。同店では気軽に学べる中医学(中国の伝統医学)の講座を定期的に開催しているが、参加者から要望の声が上がり、参

今年には新たに薬膳講座も開講したそう。「講座ではハーブを使った本格的な薬膳料理づくりを伝えています。ただ、そこまで特別なものでなくても、手に入りやすい身近な食材を取り入れることで、自分の健康度を上げていくこともできますよ」と語る。

中医学では、体を支える大切な要素「気・血・水・津液」が、過不足なくスムーズに体内を巡っている状態を「健康」と考える。「女性は血が不足している。血虚。タイプの人が多いんです。血を補う作用があるのが、クコの実やレバー、黒ゴマ、黒キクラゲといった赤や黒の食材です。また、気の巡りを改善するため、気の働きを補うサツマイモや蜂蜜などの黄色い食材も取るというでしょう」。さらに、「気の旧字体には米の字が入っていて、ご飯は気をつくるといわれています。中医学的な観点では、朝食にはご飯を食べるのが理想。しっか

が、過不足なくスムーズに体内を巡っている状態を「健康」と考える。「女性は血が不足している。血虚。タイプの人が多いんです。血を補う作用があるのが、クコの実やレバー、黒ゴマ、黒キクラゲといった赤や黒の食材です。また、気の巡りを改善するため、気の働きを補うサツマイモや蜂蜜などの黄色い食材も取るというでしょう」。さらに、「気の旧字体には米の字が入っていて、ご飯は気をつくるといわれています。中医学的な観点では、朝食にはご飯を食べるのが理想。しっか



地域に根差した「町の保健室」のような薬局を目指している

国際中医専門員・登録販売者・看護師・保健師。「創業は昭和63年。調剤、医薬品、健康食品などの販売をしています。不妊や更年期に悩む女性の相談が多いですね。「中医学は家庭の医学」をモットーに、楽しく学べる勉強会を定期開催しています」

室蘭市中央3丁目7-11 電話：0143-44-3370
営業時間：9:00～18:30(水・土曜～16:00)
定休日：日曜・祝日

<https://tsukeda.net>



りした和食を取ろうと思うと負担になるので、味噌汁に納豆や漬物をプラスする程度でも十分ですよ」と話す。手軽に栄養が取れる料理として挙げられたのが、骨付きの鶏手羽先を2時間ほどコトコト煮込んだしを頂く、「ポーンブロススープ」だ。栄養素が豊富に溶け込んだコラーゲンたっぷりのスープは、氣血を補うのにも、肌の調子を整えるのも最適だそう。「そのまますてお茶代わりに飲んだり、野菜スープやおかゆのベースにしたり、いろいろな使い方ができます。クコやナツメを入れてもいいですね。また秋は、血虚の人は便秘になりがちに。そんな時は、黒ゴマと蜂蜜を混ぜて食べると、腸が潤って便通が改善されやすくなるのだとか。」「実はクコやナツメ、白キクラゲやユリネなど、身近な食材から、薬。になったものはたくさんあって、食薬。と呼ばれています。食べ物でも薬でもある食薬は、薬膳でも効果的に使われています。上手に利用してほしいですね」。会員店では、食養生のアドバースも行っており、手軽に飲める「イスクラ 枸杞ジュース」も扱っている。気になる人は、ぜひ足を運んでみて。