

日常生活と薬膳に関する研究 (第1報)

民間伝承による手当法

A Study on Medicinally-Potent Diet and its Effect on Daily Life (I):
Treatments by Traditional Remedy

東川 尅美・下坂 智恵¹⁾・堺 直子²⁾
Katsumi Higashikawa · Chie Shimosaka · Naoko Sakai

ABSTRACT

Many people tend to depend on drugs prescribed by western medicine when they get sick; however, their use by drug-allergic patients can pose serious problems. One effective approach to treating such conditions without the use of prescribed medicine is a by using medicinally-potent foods, a method traditionally passed down from generation to generation.

Surveys were conducted among female junior college students to find out how often these approaches are employed to cure their problems. The results obtained from surveys to 411 students, are as follow's.

- 1) 54% of them have practiced such traditional remedies by the use of foods.
- 2) 78% of those who used such treatments reported actual effects.
- 3) The foods chosen for such cures were mostly ginger, horseradish, green onion, and other vegetable-oriented foods. Eggs were the only animal-oriented food.
- 4) These traditional remedies were most often used as immediate treatments for acute conditions.

key words : Medicinally-potent diet, traditional remedy

I. 序

近年、薬物アレルギー(薬物過敏症)や薬による副作用に苦しんでいるという話をよく耳にするようになった。前者は薬の服用によって起こる過敏症のことである。なぜこのような問題が浮上するようになったのであろうか。

かって「不治の病」といわれた病気は現在治

るようになった。その背景には、医学の進歩と並行して薬の効能強化と、投薬量増加の傾向があげられる。一方、強い薬は諸刃の剣といわれるように、髪の毛が抜けるなどの諸症状に、苦しむ人も多くなっている。

今や病気に罹患した時には西洋医学(現代医学) = 薬(化学薬剤)といっても過言ではないほど、薬に頼っている人が一般的である。その根底には、それが病原体に直接働きかけて治療する点にある。しかし、薬は私たちの体にとっ

1) 大妻女子大学短期大学部

2) 北星学園女子中高等学校

て異物であり、慢性病のように長い間治療を続けなければならない時、薬の副作用はことに深刻な問題となる。

このような問題を抱える西洋医学に対して、中国医学中에서도薬膳が今脚光をあびている。これはいわゆる、漢方薬の素材や効能があるとされる食品による中国料理であり、その安全性から注目されているのである。「医食同源（薬食同源）」という考えにつながる薬膳は、古来から人々の知恵と体験に基づいて完成された素朴な食生活を基本としている。このような薬膳は毎日摂る食材の漢方的役割や効能を考えて利用していくことが大事なことである。また日常の病気や障害に対しては、私たちの祖先が何千年もの間、改良を重ね、効果を高めてきた副作用のない民間伝承による手当法（自然医学の手当法）がある。この方法は、病気からの苦痛や不快な症状を取り除くだけでなく、食事療法と併用することにより、効果を発揮する。

本稿では、身近な薬膳として食材を使った民間伝承による手当法が女子短大生にどの程度伝わり、利用されているかについて探ってみた。

II. 調査の概要

1. 対象および調査方法

北星学園女子短期大学に在籍する生活教養学科1年生287人、食文化コースに在籍する2年生124人の総計411人を対象とした。調査時期は、1997年（食文化コースは1996年の2年間）6月で、調査方法は、質問紙による自己記入法により、調査票を配布してその場で記入させ回収した。回収率は100%で、すべてを有効とした。サンプル構成の意図は食に関心を持った学生と一般学生の意識差の存否を知ることが目的であった。

2. 調査内容

調査内容は以下の質問項目を設定した。

質問1. 今までに食品を用いた民間伝承による手当法をしたことがありますか。

質問2. 質問1. で「ある」と答えた方はその手当法を具体的にあげてください。

質問3. その手当法を実行してみて、効果はありましたか。

3. 分析方法

結果は、食文化コース学生を食専攻群、一般学生をその他群として示した。なお食専攻群の調査年は2年間であるが調査年による相違が認められなかったので同じ集団として取り扱うこととした。各調査項目についての単純集計、項目間のクロス集計および χ^2 検定を行った。

III. 結果および考察

1. 食品による手当法実践の有無と効果

近年、アレルギーをもつ者が多くなり、日本人全人口の3分の1にもおよぶといわれている。これまでに著者らは女子短大生のアレルギー性疾患の実態¹⁾とアレルギーを予防する体質改善食の試みの一端を報告²⁾³⁾⁴⁾した。以上の報告からみられるように女子短大生の中には、吸入物や食べ物によるアレルギーの他に薬物アレルギーで悩む者もあり深刻な問題となっている。そこで薬物（化学薬剤）に頼らない方法で、身近な食品を用いた手当法が若者にどの位実践されているのか。さらにその効果について調べた。

その結果（図1）、食品による手当法は54%の者がやったことがあると回答していた。さらに手当法を実行してみて効果はあったかの問いに対してあったと回答（図2）した者は、全体の78%であった。対象群とクロス集計すると1%の危険率で有意な差がみられ、食専攻群に手当法の効果があったと回答したものが多かった。

つぎは、手当法と効果のあった症状についてである。

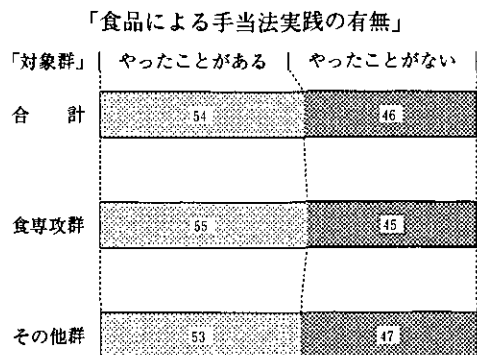
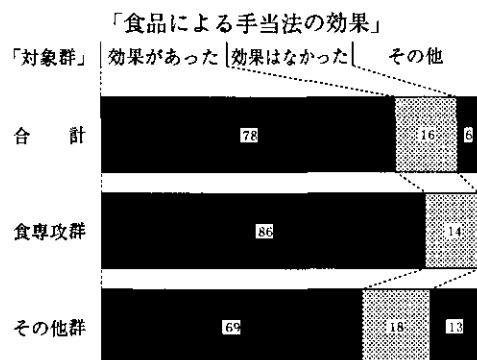


図1 食品による手当法実践の有無



($P < 0.01$)

図2 食品による手当法の効果

2. 食品別手当法と効果のあった症状

手当法と効果のあった症状を食品別に表1に掲げる。

食品を用いた手当法で効果のあった症状は、大部分が風邪症状に対するもので、その他には便秘や腹痛、火傷など急性症状に対する応急処置的な手当法しかあがらなかった。

薬膳は、急性、慢性どちらにも効果がある。しかし薬膳は慢性症状ともなると、即効性という点では、薬剤にとうていかなうものではない。なかなか効果が目に見えてわからないので、薬剤に頼ってしまう人が多いのだろうか。確かに慢性症状に対する薬膳は、根気や継続が大事となってくる。だが、薬剤漬けになるよりも、食品という体に必要不可欠なもので治療していくほうが、副作用もなく、安心度が違うのは確実

である。

手当法に用いられていた食品は、植物性食品が大部分を占め、動物性食品はタマゴのみであった。タマゴは、タマゴ酒を作り風邪（発熱）をひいたときに飲むと効果があったと回答していた。

3. 手当法に用いられていた食材の効能

つきに、手当法に用いられていた食材の効能について述べる。

(1) くず湯（葛根湯）

おもに風邪の時によく利用されるが、頭から肩にかけての痛みや炎症に効果がある。

風邪の時に服用すると、頭痛や寒気を取り除き、発汗を促進する代表的な風邪薬の一つである。覚醒作用もあるため、車を運転する人にも安心して使用できる。

風邪の他に、目や鼻、耳などの各種アレルギー症状（結膜炎や鼻炎など）にも効果を発揮する。

(2) タマゴ酒

タマゴは、高タンパク食品の一つであることはよく知られている。昔から「風邪ぎみの時にはタマゴ酒」といわれるように、ひきはじめに服用することにより、その効果が期待できる。発汗作用により熱を下げたうえ、栄養素が体調を整えていく。しかし、高熱の時に服用すると、息苦しさを伴い、容体を悪化させてしまうことがある。あくまでも微熱程度の風邪に最適なものである。

(3) カタクリ粉

カタクリ粉は、カタクリの根から作られたデンプンである。これを水や砂糖とともに練り、熱湯を加えて飲むと下痢など内臓器官が弱っているときの滋養回復食になる。回答では発熱の時に効いたようだが、その時に下痢をしていたかどうかは定かではない。だが、おそらく回復

表1 食品別手当法と効果のあった症状

食品名	手 当 法	効果のあった症状
く ず 湯	・飲む	風邪（発熱）
タマゴ酒		
カタクリ粉	・湯で溶いて飲む	風邪（喉の痛み、咳、その他）
シ ョ ウ ガ	・ショウガ汁のみ又はハチミツと飲む ・すりおろし湯のみ又はハチミツや梅干し（生又は焼く）と飲む	
ハチミツ	・ハチミツレモンにして飲む ・湯又は梅干し湯に入れて飲む ・タマネギやリンゴのすりおろしと湯に入れて飲む ・カリンや温かい牛乳とともに飲む	
ネ ギ	・生又は焼いてガーゼにくるんで首に巻く ・タマゴ粥などに入れてたくさん食べる	
ダイコン	・ダイコンおろしのみ又はハチミツに漬けたものを飲む ・ハチミツや水飴とのおろし汁を飲む	
梅 干 し	・湯に入れて飲む	
塩 水	・うがいをする	風邪（喉の痛み）
紅 茶		
黒 豆	・煮汁を飲む	風邪（咳）
ニ ン ニ ク	・焼いて食べる	風邪
リ ン ゴ	・すりおろして飲む	ニキビ
ア ロ エ	・生の葉をつける	火傷や腫れ
キャベツ	・葉をつける	日焼け
キュウリ	・輪切りにしてパックをする	

その他（少数回答）

ニンジン	・ジュースにして飲む	風邪
とろろ芋・長いも	・すりおろして湯に入れ飲む又はガーゼに入れて首に巻く	風邪（発熱、咳）
キンカン	・黒砂糖漬けにしたものを食べる又は湯に入れて飲む	風邪（喉の痛み、その他）
ダイコン	・ダイコンおろしを口に含む	歯痛
	・ダイコンおろしを飲む	胃痛
ジャガイモ	・ジュースにして飲む	口内炎
ハチミツ	・塗る	頭痛
トウガラシ	・こめかみに貼る	便秘
サツマイモ・ガボヤ	・食べる	車酔い
コンニャクなど	・コンニャクゼリーやヨーグルトを食べる又は牛乳を飲む	
レ モ ン	・輪切りにしたものを口に含む	

食なので症状が良くなったのではないだろうか。

(4) ショウガ

インド・マレー地方の原産。日本には3世紀以前に中国南部から稲作とともに伝来したといわれる。

ショウガには強力な殺菌作用があり、魚や肉の中毒の時にはおろし汁を飲むと良い。生ものによる食中毒予防の効果もある。そのため寿司にはガリがつきものなのである。

熱湯の中におろし汁ときざみネギを加えて飲むと、風邪や吐き気を治す。ショウガ酒も同様の効果がある。ショウガの持つ発汗作用の利用を目的としているので、飲んだ後は温かくして寝ることが大事である。

意外なところでは、おろし汁を一気に飲むとしゃっくりを止めることができる。

外用薬としては、おろし汁による湿布やショウガ湯があげられる。湿布は胸に貼ることにより咳をおさえ、その他手足のしもやけ、慢性の関節リュウマチなどに効く。ショウガは体を温める効果があるので、ショウガ湯につかると腰や下腹部の冷えなどに効く。

回答をみてもわかるとおり、ショウガはすりおろすことによって効果が期待できるようである。

(5) ハチミツ

ハチミツの糖分はブドウ糖と果糖からなり、疲労回復やスタミナ源として効果を発揮する。ビタミンB₁の存在によりエネルギーとなるショ糖やデンプンとは違い、ブドウ糖や果糖はすぐに吸収されエネルギーとなる。そのため疲労回復効率は非常に高い。

風邪の時には、咳や喉の痛みなどに効果がある。ハチミツには喉や肺を潤す効果があり、ハチミツだけよりも水分とともに摂取する方が効果が期待できるようである。乾いた咳には、ナ

シにハチミツをからめて蒸したものを食べると良い。風邪の治療だけでなく、予防にもハチミツは役立つ。ダイコンおろしをハチミツとぬるま湯で溶き、喉全体にあたるようにうがいをするとうちが効果がある。

口を大きく開けた時に、口の両端にひきつりや裂け目ができ、痛みや出血を伴う症状を口角炎という。初期段階において、患部にハチミツを塗ると痛みを和らげ、細菌感染を防ぐ。

(6) ネギ

原産地は中国西部のシベリアである。日本での栽培は、奈良時代以前から始まっていた。

ネギに含まれる硫化アリルという物質がネギ特有のにおいのもとである。この硫化アリルはタマネギにも含まれている。

昔から風邪の特効薬として活用されてきた。5 cm程に切った白ネギを火であぶり縦割りにする。それらを首に巻くと咳止めの効果がある。また、意外にも発熱しているときにネギのみそ汁が効果を発揮する。ネギの発汗作用が熱冷ましとして働くのである。ネギはできるだけ細かく刻み、多めに入れるのがポイントである。

外用薬としては、しもやけやリュウマチに効く。この点はショウガとよく似ている。しもやけの患部に焼いたネギの皮を貼るか、煮汁に患部を浸すと良い。煎じ汁を加えた湯につかるとリュウマチに効果がある。

ネギは青い部分と白い部分があるが、漢方では特に、白い部分を葱白と呼んで利用している点から、治療効果を期待できるのは白い部分のようである。

なお、生ネギを蜜とともに食すると下痢を起こすようである。食い合わせにも十分注意したいものである。

(7) ダイコン

原産地は旧ソ連コーカサス地方といわれている。

生のダイコンは体を冷やす性質を持っている。ダイコンにはジアスターゼというデンプン消化酵素が含まれている。ジアスターゼは加熱により失われるので、ダイコンおろしが最適である。効果としては、食べ過ぎの時に消化を助け、自身の持つ食物繊維が整腸作用を行う。

風邪の特効薬として有名なのが、ダイコンである。風邪の初期や子どもの扁桃炎などに効果抜群といわれる。1cm角のダイコンを広口のびんに入れ、水飴をヒタヒタになるくらい入れる。ダイコンがしばみ、出てきた透明な液体を飲む。

本調査では、ダイコンおろしにハチミツや水飴を混ぜて風邪の治療に利用している人が多かった。

ダイコンを治療に利用する場合、その多くはすりおろすことによって、効果が発揮されるようである。ダイコンおろしの効果を、最大限生かすポイントが2つある。まず、皮をつけたまま使うこと。皮の部分にビタミンCが多く含まれており、肝臓の働きを助けるからである。もう一つは、食べる直前におろすことである。おろした後時間がたつと、せっかくのビタミンCが破壊されてしまうからである。

最近ではなかなか手に入らなくなったが、ダイコンの葉には根よりもビタミンC、カルシウム、ビタミンAははるかに多く含まれている。特にビタミンAは葉のみに含まれている栄養素であり、肌荒れを防ぐ効果がある。その他にも、疲労回復や血行をよくし、ホルモン分泌などにも関係している。できる限りダイコンの葉は常食したいものである。

(8) 梅干し

梅には疲労回復、食欲増進、整腸などの作用がある。強い酸味(クエン酸やリンゴ酸など)が、エネルギー代謝を促し、その殺菌力が胃腸の調子を整える。「胃のむかつきに梅干し湯」で効

果があったという回答があった。これは、梅干しが胃酸分泌を促し食欲を増進させる作用によるものと思われる。ちなみに、胃のむかつきは胃酸不足に伴い、食物に含まれている鉄分の吸収がうまく行われずに起こる症状をいう。その他小腸内では抗菌作用が活発になるほか、大腸では蠕動運動を活性化させ、便秘を解消する。

風邪のひきははじめには、ネギとニンニク入りの梅干し湯が効くといわれ、発汗作用を持つ。回答をみると梅干しをショウガやネギ、ハチミツとともに、湯などの温かい飲物に入れて服用すると効果を発揮するようである。

梅干しをなめ続けると乗り物酔いをしないと。酸味という点から、レモンも同様の働きををすると思われる。

(9) 塩

日本における塩の歴史は長く、はるか昔石器時代から使われていた。

塩には、組織を引き締め、細菌の活動、繁殖を阻止する働きがある。代表的なものとして私たちが毎日使用する歯磨き粉がある。種類によっては、成分に塩が含まれているものがあり、これも塩の働きを利用するためであろう。また、喉の痛いときに塩水でうがいをすると効果があるというのもこの作用を利用したものである。

(10) 紅茶

紅茶は、他のお茶に比べてカフェインが多く含まれるため、中枢神経を興奮させる働きがあり、覚醒作用を持つ。頭が冴え、疲労回復にも効果がある。緑茶とは違い体を温める効果がある。ただ利尿作用があるため、飲み過ぎには注意したいものである。一説によると、中国人はお茶を飲む時の状況によっては、飲んだ後の作用まで考えた上で、お茶を選んでいるという。

美容にも効果がある。紅茶のリンスは髪につやを与えるという。疲労した次の日などに、朝

起きたらまぶたが腫れたというときは、紅茶を入れた後のティーパックで温湿布すると、腫れがひく。目の隈にも効果がある。

(11) ニンニク

原産地は、中央アジアとも西アジアともいわれ特定されていないが、日本には古代中国から伝えられた。

ニンニクには、アリシンという成分が含まれており、これは独特のにおいのもとであるとともに、胃腸の働きを活性化し丈夫にする。

ニンニクは新陳代謝を促し、気持ちを高揚させる。また体を温める効果があることから「温薬」ともいわれ、冷え性に効く。

ニンニクの殺菌力も見逃せない。食品についた各種細菌の他、風邪の菌まで殺してしまうほどの強さがある。しかし、辛み、刺激ともに強いため過食をすると胃腸障害を起こすおそれがある。特に生のまま多く摂取することは禁物である。

肉や魚、牛乳やチーズ、みそなどタンパク質とともに食べると良い。ニンニクのタンパク質凝固作用とタンパク質の胃腸障害防止作用とが相乗効果を生み出すためである。また、おおいの成分であるアリシンがタンパク質と結合することにより、独特のくさみを消すため比較的抵抗なく食べることができる。

外用薬としては、その殺菌力から水虫におろし汁をつけると著しい効果がみられる。

(12) リンゴ

江戸時代に中国から伝えられ、本格的栽培が始まったのは明治に入ってからである。

果物=ビタミンCというのが一つ概念としてあるが、リンゴに限っては例外である。ビタミンCは微量、その他のビタミンにおいては、限りなくゼロに近い。一方、カリウムと食物繊維であるペクチンの含有率は非常に多い。

カリウムの働きは、高血圧症の治療に有効活用できる。寒い地域に住む人々の塩分摂取量は高血圧の引き金となりうるほどであり、いまや深刻な問題である。特に東北地方はそれが顕著にみられるのだが、リンゴの産地はいたって少ない。ここに高血圧を予防するカギが潜んでいるのである。

体内にはナトリウムポンプという機能が存在している。これは血液中のナトリウム（塩分）がたまりすぎたときに、細胞内のカリウムと結びつき体外へ排出させる浸透圧調整機能である。リンゴの産地では他の地方に比べてリンゴ摂取量が多い。そのため、体内のカリウム量も多く、過剰の塩分にも対応できるのである。一日一個食べるだけでも、降圧剤を減らす程の効果がみられる。

ペクチンを始めとする食物繊維は整腸作用があり、胃腸の働きを良くする。特にリンゴの場合、便秘にも下痢にも効果がある。

その他リンゴには、体内に入ってからすぐに使える糖分であるブドウ糖と果糖が多く含まれている。また、消化が良く胃の滞留時間が短いため、胃や腸の不調な時にすりおろして食するとトラブルが少ない。

(13) アロエ

アロエは一般に「医者いらず」という別名を持つほどその効力は大きい。主に健胃薬として利用され、便秘や胃炎、胃けいれんに良く効く。アロエウルシンという成分を含み、これがやけどや切り傷に効果を発揮する。この方法は多くの人が実践していた。外用薬としても一つ、アロエ湿布がある。アロエの生葉をすりおろして患部に貼る。神経痛、リュウマチ、打ち身、ねんざに効果がある。

アロエ酒というのがある。主に便秘や胃弱、冷え性、咳によいとされる。就寝前の服用が効果的であるが、一日に杯で2杯程度におさえる

こと。

(14) キャベツ

キャベツに含まれている、ビタミンUやKは胃や十二指腸潰瘍に効くといわれる。特に胃弱な人に効果的である。ただ、生で食べると体を冷やしてしまうので、温かく調理したものを食べる方がよい。ビタミン類は加熱するとほとんどが失われてしまうので、スープ類に調理してエキスをすべて食べるようにすると良いだろう。また、痛風には熱したキャベツの葉をあてると効果がある。

(15) キュウリ

体を冷やす食品で、解熱や冷湿布などに利用される。また、水分を多く含むため、口の渇きをおさえるのにも利用されているようである。ただ冷え性の人や胃弱な人はあまり食べない方がよい。昔はつるを煎じて飲み、脚気の治療に利用していた。

(16) ニンジン

原産地はアフガニスタンだが、品種によって甘みやにおいなどかなりの差がある。

ニンジンには、体内でビタミンAに変わるプロビタミンAと呼ばれるカロチンが豊富に含まれている。カロチンは脂溶性ビタミンなので、油で炒めたりすると吸収率はずっと良くなる。栄養分の中でも、カロチンを多く含むのは、皮の部分である。皮をむかずに利用したいものである。

ニンジンに含まれているピフィズス因子は腸の働きを整えて、消化を良くするため、便秘の解消に効果がある。そのため、便秘による肌荒れ防止にもつながる。

摂取上気をつけたいことは、ニンジンにはビタミンCを破壊する成分（アルコールピナーゼという酵素）が含まれている点である。他の野菜

とのジュースやもみじおろしを作る時は、ビタミンCの破壊をおさえるために酢やレモンを加えると良い。

なお、ニンジンの葉にもさまざまな薬効がある。タンパク質、カルシウム、鉄分など根に比べて3～5倍多く含まれている。是非とも根とともに葉も利用したいものである。

(17) 長いも・とろろ芋・山の芋

日本では、縄文後期から栽培されていた。エネルギー代謝を活性化してスタミナをつける他、慢性疲労に効果がある高エネルギー食品の一つである。

主成分はデンプンだが、消化酵素を多く含む。デンプン消化酵素であるジアスターゼはダイコンの数倍も存在する。その他にもアミラーゼやオキシダーゼなどを含む。特にアミラーゼは唾液に含まれている酵素という点からもわかるとおり、その消化作用は強力である。そのため、一緒に食べたデンプン質食品の消化をも助けるため、つつい食が進むのである。ただし、加熱するとアミラーゼの消化効力が激減するので、生のまますりおろして食べるのが一番である。

消化が良いため、病後の栄養回復食として最適である。

外用薬としては、腫れにすりおろして小麦粉と練ったものを湿布にすると効果がある。

漢方では、山の芋全体を「山薬」と呼んでおり、薬用に使用されるその多くは、自然薯や長いもである。

(18) キンカン

砂糖漬け（水砂糖）やそれを煎じたものは喘息や咳止め、健胃に効果がある。その代表的なものとして、キンカン酒がある。キンカンを皮ごと用いて、焼酎、砂糖を加え1～2ヶ月保存後、飲む。

⑱ ジャガイモ

ジャガイモの主成分は、デンプンであるが、その他にカリウムやビタミン、鉄などを含んでいる。

朝の顔のむくみや、夕方足のむくみなどを解消する。むくみは腎機能の低下による血中のナトリウムとカリウムの調整不良が原因である。食事療法でかなり改善できるので塩分を体外に排出するためにも、ジャガイモを食べると良い。ジャガイモのカリウムはリンゴ同様、高血圧の予防にも役立つ。

外用薬として、打ち身やくじき、筋肉のこわばりなどにはジャガイモ湿布がよい。すりおろして小麦粉と合わせ、湯を加えて練り上げる。風呂上がりなど温まっているときにつけると効果的である。

⑳ サツマイモ

繊維質とビタミンを多く含む。便秘に効果的であるが、中でもヤラピンという成分は腸内の蠕動運動を促進する働きを持っている。

煮汁でしもやけを蒸すようにすると、効果がある。

サツマイモによる胸焼け防止法としては、塩をつけたり牛乳を飲んだりすると、効果があるといわれている。

㉑ カボチャ

カボチャは緑黄色野菜の代表格でもあり、ニンジン同様カロチンの含有率が高い食品である。カロチンは体内で変化してビタミンAとなるので、その効用はニンジンとはほぼ同じである。

胃や十二指腸潰瘍にはカボチャのポタージュが欠かせないといわれる。カボチャの持つカロチンが粘膜を保護し、豊富なビタミン、ミネラルが傷を回復させる働きを持つからである。スープ状にすると、吸収も良く胃壁などを刺激することもないので、治療食として非常に有効

である。

また、カボチャは体を温める働きがあり、粘膜を保護するカロチンとの働きにより、風邪などの菌から身を守る最適食品である。冬至にカボチャを食べるのは、風邪の予防のためという昔からの伝承によるものである。

カボチャの種子も忘れてはならない。高エネルギーであるばかりでなく、ビタミン、ミネラルが豊富な滋養強壮食品である。比較的手軽に手にはいるのでフライパン等で、からいりして食べると良い。

㉒ コンニャク

コンニャクマンナン（グルコマンナン）という食物繊維が含まれている。コンニャク自体には栄養価は期待できない。しかし、排便促進、高血糖抑制の作用は大きい。コンニャクマンナンなどの食物繊維は体内で消化されないが、腸内で水分を吸収するなどして便通をつける。また、消化されないのと一緒に食べた食品の消化吸収を遅らせる。そのため、血糖値の急激な上昇がないため、インスリンなどの血糖値を下げるホルモン分泌も抑制される。インスリンを分泌するすい臓のランゲルハンス島が、何らかの原因で正常に機能しなくなることによって起こる糖尿病の治療にも、食物繊維が注目されているほどである。

㉓ 牛乳

吸収率の良いカルシウムが100g中100mg含まれているばかりでなく、タンパク質や脂肪、糖質など数多くの栄養素が含まれているため、完全栄養食品といわれている。

そのまま飲むと体を冷やすので、乳幼児や老人などは温めて飲む方がよい。

子どもの肥満を解消するのにも役立つ。ダイエットといっても厳しい制限をしては成長期に支障をきたしかねない。そのようなとき、タン

パク質の摂取法の一つとして牛乳が良い。牛乳に含まれているタンパク質は必須アミノ酸組成もバランスがとれており、消化吸収がよいのでタンパク質不足にならずにダイエットできる。

体力回復には牛乳粥、牛乳にハチミツを入れて飲むと、スタミナをつけるのに有効である。

喉に良かったという回答があったが、ハチミツの効果が大きかったのではないだろうか。

4. 手当法に用いられていたスパイスの効能

風邪やその諸症状の手当法として、ショウガやニンニク、ネギが用いられていたが、これらは性質上スパイスに含まれる。これらはスパイスのほんの一部である。例えば、わさび、山椒、ミョウガ、しそ、ニラ、らっきょう、三つ葉、せり、ゴマなどもスパイスと呼ぶことができる。

仏教では、ニラ、らっきょう、ネギ、ショウガ、ニンニクをまとめて「五辛^{ごしん}」あるいは「五葷^{ごこん}」と呼んでいたという。その辛さからこのような分類をしていたのだろうが、食用というよりも強壮薬としての位置づけが強かったようである。

スパイスは調味料でもあり、薬としての効果もある。世界的にみて、千種類を越えるほどの膨大な数に上り、個々の特性を生かして利用している。

スパイスは大きくフレッシュ（生）とドライ（乾燥品）に分類され、ドライの方が水分を除去している分、スパイスとしての成分が凝縮されており、長く保存できる。

スパイスの調理における働きは、①味つけ②香りづけ③色づけ④消臭防腐作用に区分される。

スパイスの中には、④の効果の目的で使われるものが数多くある。肉や魚など独特のにおいのあるものは、一緒に調理すると他のものにも吸着されてしまうことがある。調理におけるおいは、味そのものにも関わってくるため重要

な問題である。そこでスパイスを使用するのだが、スパイスの香りは嫌なにおいの成分と結合して、においの素をおさえる消臭効果をもたらす。その他にも抗菌抗酸化作用を持つものがあり、それぞれの持つ成分が防腐効果として働いている。

また、スパイスはそれぞれ国の気候や風土、文化によって、実にさまざまな使われ方をする。赤道に近く、年平均気温が高い国では、食べ物の腐敗を防ぐため、油を使い高温で殺菌する調理が多い。また、新陳代謝を活発にして汗を出し、涼しさを得ようとするため、トウガラシなどの辛いスパイスをたくさん使用するのである。暑ければ暑いほどその量は増すそうである。それに対して、温暖で新鮮な食べ物が手に入る日本においては、あまり辛みの登場する場がなかったようだ。

ちなみに、インドには何千年も前から「医食同源」と同様の「アーユルヴェーダ」という考え方が存在する。本場インドのカレーは、その日その日で多くのスパイスの中から調合して作っている。このことからわかるとおり、誰もがそれぞれのスパイスの効能を知っており、その日の気候や体調などと照らし合わせて、調合を工夫しているという。日常生活ではどのように使われているだろうか。

マレーシアやインドネシアでは喉の痛みや咳が出るときに、ナツメグを胸にはりつける習慣があるという。また、寝つきが悪いときにも同様の用い方をする。ナツメグには、ショウガの絞り汁のように、神経の緊張や興奮を抑える効果があるので、このような用い方をするのであろう。日本でも風邪の諸症状にショウガを使うことが多々あるので、同様の効果のあるナツメグを使うことは、この地方の生活の知恵なのであろう。

またインドには、ターメリックの冷やす効果を利用した美容クリームがある。切り傷や火傷

にも利用され、あえて日本のものでたとえるならば、アロエのような存在である。

最近、スパイスの香りを利用した「アロマセラピー (aromatherapy英)」という芳香療法が注目されている。「アロマセラピー (aromatherapy)」と呼ぶこともあるが、これは仏語表記である。スパイスの香りやエッセンスを利用して、体の調子を整えリラックスさせることである。エッセンシャルオイルと呼ばれるスパイスの精油は、最近、比較的手軽に手に入れることができる。これを肌に塗ったり、専用の香炉で揮発させたり、お風呂に入れたりして香りを楽しむ。肌から浸透した成分が緊張をほぐすのだが、料理とは違い、直に成分が入ってくるだけでなく、体調や健康状態によっては、使用上注意しなければならないこともあるので、それぞれの効用を十分に知って用いる必要がある。

5. 薬膳につながる中国医学とは

(1) 中国医学の成立

成立した年代ははっきりしていないが、漢の時代 (B.C.202~A.D.20年、日本では縄文時代の終わりから弥生時代にかけて) に書かれたと思われる書物が原典として今も残っている。初期の段階では呪術的側面が強かった中国医学だが、次第に多くの人々の経験に基づき、今ある姿へとその特徴を変化させていった。そしてそれは、四大文明の発祥の地でもある黄河中心の医学とその南方に位置する揚子江中心の医学に分けることができる。前者はその気候や風土から薬用にする植物が手に入らないため針灸医学が、また後者は薬物治療中心の湯液医学とうえきが盛んであった。その後さらに独自の発達をとり、現在に至る。

日本では、A.D.400年ごろ朝鮮から伝えられたことに始まり、600年には針灸用の人体図や医学書を持った人が帰化している。

(2) 中国医学と西洋医学の考え方

治療をしていく上での中国医学の大きな特徴は「整体観念」と「弁証施治」である。

前者は、内臓器官どうしあるいは、人体をとりまく外部環境全体と内臓器官が相互に影響し合っているという考え方である。例として、ビタミンA欠乏症の「夜盲症 (トリ目)」を取り上げる。ビタミンAは脂溶性ビタミンであり、胆汁酸の存在により吸収される。この胆汁酸は、肝臓で作られる胆汁に含まれているため、肝臓疾患にかかるとビタミンAの吸収が阻害され、目に異常を生じてくる。内臓と体表が関係していると考えられる。治療としては肝油を飲むようすすめられるが、これは動物性食品の肝臓にビタミンAが多く含まれているからである。

後者は、病人のかかえている症状がどのようなものであるかを判断し、治療方針を決め行っていくという考え方である。つまりそれぞれの病気の対症治療を行う西洋医学とは違い、同じ病気でも個々人の体質あるいは病態なども関連させて治療していくのである。このように、病原体のみに直接働きかけて治療していく西洋医学とは違い、一つの病気から人体あるいはその生活環境に至るまでを総合的にとらえて治療していくのが、中国医学の特徴である。さらに、日々摂取する食品を薬として利用しているため、化学薬剤による副作用などの心配もなく安心できる。古代中国人は治療を行う際、使用する薬に関して上・中・下の三段階に分け、人体に対して害がないよう工夫していたという。各段階における薬とはどういうものを指すのか。

じょうやく 上薬…長期服用に際して人体に影響を及ぼすことがなく、むしろ健康体を作り上げ延命の効果が期待できる。

ちゅうやく 中薬…上薬と比較すると多少作用が強い。

下薬^{げやく}…鋭い効果があるが、長期服用は避けるべきである。いわゆる西洋医学で使用する抗生物質などはこの段階に含まれる。

中国医学はまず病人を知ることからすべては始まるのである。

(3) 食べるものは薬になる

漢方薬は、一部動物性や鉱物性のものを含むがそれ以外のほとんどは薬草であり、これらを総称して「生薬」と呼ぶ。同じ植物でも産地や採集時期等によってその薬効に差が出てくる。

現在日本でよく使われる生薬は実に122種類にもおよぶ。その内24種は料理に使えるもので、私たちの食生活の中ではスパイスとして用いているものが大部分である。例えば、シナモン、山椒、丁香、陳皮(ミカンの皮を乾燥させたもの)などである。

食事は生活する上で必要不可欠なことである。身近な食品の中に薬効があり、薬として意識することなく摂取でき、自然と健康体を維持増進することができる。

6. 薬膳にみる漢方療法のキーポイント…

「五」

現代栄養学では、三大栄養素(タンパク質、脂質、糖質)、ビタミン、ミネラルなどのさまざまな観点から食材をとらえているが、古代中国ではこれらの概念をいっさい持っていなかった。そのかわり「陰陽五行」などを元にしていた。また、食材を「五」に分類している。それが五味と五性であり、これらを組み合わせて治療を行う。

<五味>

食材を持ち味から五味(酸・苦・甘・辛・塩辛い)に分類し、五臓五腑の機能を高めるとい

う考え方である。

酸味は肝(胆)の機能を高め、ものを引き締める作用があるが過剰摂取は胃を悪くする。

苦味は心(小腸)の機能を高め、炎症を抑え、ものを固める作用がある。苦いお茶は心臓を強くする働きがあるように、苦味には強心作用がある。

甘味は脾(胃)の機能を高め、ものを緩める働きがあり、心身共にリラックスさせてくれる。緊張するときにアメをなめると良いというものこの作用からきている。

辛味は肺(大腸)の機能を高め、発汗作用がある。インドなどの暑い国でカレーが常食されているのはこの作用が生かされているのである。暑ければ暑いほど辛いカレーを食べるといふ。これは辛みによって発汗作用を促し、気化熱とともに上昇した体温を奪い、涼しさを得ているのである。

塩辛い^{かん}(鹹)は腎(膀胱)の機能を高め、ものをやわらかくする作用を持つ。代表例が漬物である。腎臓病に塩分は禁物とよくいわれるが、適当量を摂取する分には問題ない。

<五性(四気+平)>

食材は分類上、四気(寒・熱・温・涼)にあてはめることができる。読んで字のごとく、寒と涼は体を冷やす性質を持ち、熱と温は体を温める性質を持つ食材を指す。平は摂取しても体に寒あるいは熱の作用を起こさないものを指す。これらをまとめて五性と呼ぶ。

IV. 結び

女子短大生の中には、吸入物や食べ物によるアレルギーの他に薬物によるアレルギーで悩む者もあり深刻な問題となっている。病気になったとき、一般には西洋医学の薬に頼る者が多いが、しかし薬物アレルギー者にとって薬の使用は問題となる。そこで薬を用いないで病気の症状を軽くする方法のひとつとして食品による民

間療法がある。本稿では特に食品を用いた民間伝承による手当法が女子短大生にどの位伝承され、実施されているのかについて調査を行った。女子短大生411人を対象にした調査では、次の様な結果が得られた。

- 1) 食品による手当法は、54%の者が実践したことがあると回答していた。
- 2) 手当法を実行してみて効果はあったかについては、78%が効果があったと答えていた。食品による手当法の効果と対象群との間に、有意な差が見られ、食専攻群の方がこれらの割合が高い傾向がみられた。
- 3) 手当法に用いられていた食品は、ショウガ、大根、ネギなどの植物性食品が大部分を占め、動物性食品はタマゴのみであった。
- 4) 実践した症状は、急性的症状の治療に関する手当法のみで慢性的症状に対する療法はほとんどなかった。

日本には、長寿村として有名な山梨県^{やずりはら}桐原村や沖縄などがある。長寿人口が多い理由は、人々をとりまく環境が良いだけでなく、一人ひとりの食生活に源を発していた。これは「健康と食」の関係がいかに重要であるかを示している。毎日の食事も、病気のときの手当法も、食品が持っている栄養面と効果を知った上で、上手に利用していくことが健康を継続させるためには大切なことであると考ええる。

引用・参考文献

- 1) 東川尅美、下坂智恵：伝統食の継承とアレルギーに関する研究（第1報）、食生活研究、Vol. 18、No6（1998）
- 2) 東川尅美、下坂智恵：伝統食の継承とアレルギーに関する研究（第2報）、食生活研究、Vol. 19、No1（1998）
- 3) 東川尅美、下坂智恵：伝統食の継承とアレルギーに関する研究（第3報）、食生活研究、Vol. 19、No2（1998）
- 4) 東川尅美、下坂智恵：伝統食の継承とアレルギーに関する研究（第4報）、食生活研究、Vol. 19、No3（1998）
- 5) 木下繁太郎：くらしに生かす漢方の本 三笠書房（1990）
- 6) 高橋暁正：漢方の認識、NHKブックス（1969）
- 7) 森 一夫：東洋医学入門、保育社（1984）
- 8) 白鳥さなえ：食品に秘められた力フードパワー、池田書店（1992）
- 9) 森下敬一：よく効く薬を使わない自然医学の手当法、ベガサス（1986）
- 10) 森下敬一：薬効食 自然医食の効用、柏樹社（1986）
- 11) 朝岡 勇、朝岡和子：日曜日の遊び方 スパイス名人宣言、雄鶏社（1996）
- 12) 石川 哲：自然食は安全か、農山漁村文化協会（1989）
- 13) 泉谷希光：栄養学おもしろ事典、主婦と生活社（1983）
- 14) 有地 滋、伊澤一男：クスリになる食べもの百科、主婦と生活社（1987）
- 15) 安井 勉、桐山修八、葛西隆則、鮫島邦彦、塩見徳夫、高橋史生：食品科学 第2版 第3刷、三共出版（1996）
- 16) 香川 綾監修：四訂食品成分表、女子栄養大学出版部（1996）