

第10章 四季食養薬膳

四季の気候の変化は人体の生理機能や病理に対して一定の書を与えている。それゆえの特が変化するにつれ、食費もまた異なるものを選ばなければよい養生効果を見ることができない。このことを「因時施膳」という。

第1節 春季食養薬膳

1 春季における人体生理、病理の特徴

春季は陽気が巡り高まる季節であり、天候は次第に温暖になり、万物は甦生を開始し、自然界は生命の生き生きした活動を現わす。この季節になると人々は外に出て活動することが増え、生理機能は活発になり、新陳代謝も旺盛になって、「気」は上へ外へと向かう。

春季は一年の始まり、よく「一年の計は春にあり」といわれるが、これは人々が春季を特別に重要視している表れである。実際学生は入学試験、卒業生は就職活動を、会社員は異動に備え、会社の開業や新築、マイホームの購入などもその多くは春に行われる。このように春季は人々の生活、学習、仕事にとって大きな圧力がかかる季節であり、精神の緊張や情緒の不安定、あせりや怒りが容易に発生し、ストレスが高まる季節といつてよい。

東洋医学では「肝」は「疏泄」を^{つかさど}主り、「気」を伸びやかにするといわれ、また「肝」は気分がのびのびとしている事を喜び、抑鬱を嫌うとされる。おおよそ精神の緊張、情緒の不安定などのストレス症状は「肝」機能の異常によるものである。このような症状を東洋医学用語では「肝気」「肝気逆」(注1)という。またこのような症状が持続すれば、自律神経の働きが乱れ、内分泌の失調、免疫力の低下などを起こす。このように春季は容易に「肝陽上亢」^{カンヨウジョウコウ}

「肝火上炎」^{カンビジョウエン}「肝風内動」^{カンフウナイドウ}(注2)を引き起こし、あるいは消化機能に影響を与える。したがってもともと肝炎や胃炎、胃潰瘍、高血圧、目まい、不眠症のある人は、春季にこのような病気が再発しやすくなる。

そこで春は精神の緊張をやわらげ、ストレスを予防して適度な運動を行い、特に飲食の節制に努めることが必要である。常に食すべき食品には、ほうれん草、セロリ、なずな、チャンチン(香椿)、ウイキョウ、菘、竹の子、葱、ニンニク、豚肉、牛乳、鶏肉、卵などがあり、多くは「平性」あるいはやや「温性」の食物でミネラルが豊富なものを選択して食べるとよい。また漢方薬としては柴胡、仏手、ウコン、杭菊、薄荷、当帰、酸棗仁などを薬膳に加えれば持病の再発、悪化を防ぐ。

春は草木が青々と茂り花も美しく、花見や散策によい季節だが、風が強く気候も変化しやすい。また細菌や病原菌が繁殖しやすく、インフルエンザなどの伝染病が多く、同時に花粉症やアレルギー性鼻炎、息などが現れやすい季節であり、「百草発芽して百病発病す」とよく言われる。これに対して「菊花茶」や「桑葉茶」「決明子茶」などは比較的これらの予防と治療に有効である。逆に魚、海老、蟹および辛い味の食べ物は容易に過敏反応を引き起こすので、春季には慎むべきである。

テキスト見本 実際配布するテキストと同じ内容ですがレイアウト等が異なります

2 春季食養薬膳の要点

ア「肝気鬱」「肝気逆」を予防する

「疏肝解鬱」や「理気」の効能のある食材で「気」を巡らせ、「補血養肝」を加えて「肝気」を養う。熱が頭部に昇って「肝火上炎」の症状がある場合は、これに「清熱」の効能を持つ食材を加える。不眠、不安、動悸など精神的な症状が強い場合は、「安神」の効能のある食材を加えるとよい。

疏肝解鬱 + 理気 + 補血養肝 + 清熱
安神

イ 咳の予防と症状の緩和

炎症を伴う咳や花粉症、アレルギー性鼻炎などの緩和に「辛涼解表」や「清熱」の効能のある食材や漢方薬が有効と言われ、寒証を伴う咳には「辛温解表」や「散寒」の効能を持つ食材、漢方薬を用いる。(第11章第1節咳の予防を参照)

(炎症) 辛涼解表 + 清熱 (寒証) 辛温解表 + 散寒

3 春季食養薬膳例

A 双耳听琴(2種キクラゲと中国セロリの和えもの) 平肝清熱 + 滋陰涼血

【原料】 木耳 50g、白きくらげ 50g、中国セロリ 200g、塩、酢、うまみ調味料各適量

【制作】 ①木耳、白きくらげは水で戻し、石づきなどを取り除いておく。中国セロリは葉を除いてざく切りにし、さっと湯がいておく。

②塩、酢うまみ調味料をボールに合わせ、この中に木耳、白きくらげ、中国セロリを加え、約10分漬け込む。

【効能】 春季の一般食として、また「肝陽上亢」の頭痛や目まい、目が赤くはれて痛む、はつきり物が見えないなどの症状、および高血圧、高脂血症などの食養として用いる。

B 薺菜鶏蛋餃(なずなと卵の餃子) 平肝明目 + 養血安神

【原料】 なずな、卵、ごま油、葱、塩、小麦粉各適量

【制作】 ①卵は油で煎り焼いて細かく切っておく。なずなはボイルして細かく切り、塩ごま油葱を加えて全てを混ぜ合わせる。

②小麦粉で餃子の皮を作り、①を包んで、煎り焼くか煮て加熱する。

【効能】 春季の健康増進。あわせて食欲増進と消化を助け、ダイエットと美容によい。また尿のにごり、腎臓結核、血尿、下痢などに有効。

テキスト見本 実際に配布するテキストと同じ内容ですがレイアウト等が異なります

C 香椿小葱拌豆腐（チャンチン、青葱豆腐） 祛風解毒 + 清熱和中

【原料】 香椿の若芽 100g、豆腐 1丁、青葱 50g、塩 5g、ごま油 5cc

【制作】 ①香椿は洗った後、さっとボイルして刻んでおく。青葱は細かく刻み、豆腐はさいの目に切る。

②香椿と青葱を豆腐の上に載せ、ごま油と塩を加えて、混ぜ合わせて食べる。

【効能】 本品は香り高い料理で、健康によく、「疏肝理気」「健胃和中」（注3）「清熱解毒」の効能があり、春季の養生保健食品である。

D 首烏炒肝片（豚レバーの薬膳炒め） 祛風養肝 + 補肝養血

【原料】 豚レバー250g、何首烏 20g、木耳 25g、ほうれん草 15g、
醤油、紹興酒、酢、塩、澱粉、大豆油、葱、生姜、ニンニク各適量

【制作】 ①何首烏は煎じて 20cc の薬液を準備する。

②豚レバーは 5mm 幅の薄切りにする。

③葱は細切り、ニンニクは薄切り、生姜はみじん切り、ほうれん草は洗っておく。

④豚レバーに少量の薬液と塩を加え、澱粉を入れて混ぜ合わせる。残りの薬液に醤油、紹興酒、塩酢、澱粉を合わせて、合わせ調味料を作っておく。

⑤鍋に油を加え豚レバーを油通しした後、50g の油を残してここにニンニク、生姜を入れて香りを出し、豚レバー、ほうれん草、木耳をさっと炒め合わせた後、合わせ調味料を入れて混ぜ、最後に油少量と葱の細切りを加えて仕上げる。

【効能】 何首烏には「養肝」「祛風」の効能があって春季に適した漢方薬である。これとレバーを組み合わせた本品は「肝血」を養って肝機能を強化し、あわせて「風邪」を退けて皮膚病を予防する。

E 凉拌枸杞頭（クコの芽の和えもの） 祛風明目 + 補肝養血

【原料】 春に芽吹いた枸杞の若芽、塩、酢、ごま油適量

【制作】 ①枸杞の芽はお湯でさっと湯がいて苦味を除き、刻んで塩、酢、ごま油で味を付ける。

【効能】 本品はすがすがしい香りと苦味のある山菜で、「心」（注4）「祛風明目」「清熱解毒」の効能があり、動脈硬化を予防する効果がある。また枸杞の葉を茶の代わりに飲めば、精力が充実して皮膚がつややかになる。

F 逍遥養肝麵（春の薬膳麵） 疏肝解鬱 + 補血 + 補氣健脾

【原料】 牛蒡 300g、百合根 15g、アスパラガス 25g、椎茸 1個、豆腐 60g、金針菜（乾燥）5g
全粒小麦粉で作ったソバ 100g、塩小さじ1、柴胡 6g、当帰 6g、白芍 6g、白朮 6g、茯苓 6g、炙甘草 3g、紅棗（種を除く）3個

【制作】 ①牛蒡は皮をむき包丁でつぶした後、ぶつ切りにして煮汁を取っておく。

②薬剤は袋に入れ、水 600cc を加えて一度沸騰させてから弱火に移し、20分煮詰め薬液を作っておく。

③金針菜は水で戻し、椎茸は軸を取って薄切りに、アスパラガスは一口大に切り、豆腐は大きめに切り、ソバは湯がいておく。

テキスト見本 実際に配布するテキストと同じ内容ですがレイアウト等が異なります

④ 牛蒡の煮汁に材料を入れてゆで、薬液 調味料を加えて仕上げる。

【効能】本品には優雅な香りと「疏肝理気」「健胃和中」「清熱解毒」の効能があり、春季の養生保健食品として優れている。

(注1) 肝気鬱(カンキウツ)：肝気鬱結(カンキウツケツ)ともいう。精神的に伸びやかでなく怒が肝を傷つけたり、その他の原因で肝の疏泄機能が衰えると気血の正常な運行を妨げ、精神的な変化によって増減する両脇の張りや痛み、胸やのどのつかえなどが現れ、消化や体液の代謝、月経などの異常となる。

肝気逆(カンキギヤク)：肝気鬱結(カンキウツケツ)が過度となり、気が上逆したり横逆すること。気が上逆すると目まい、頭痛、胸脇の強いつかえ、難聴などを引き起こし、気が横逆すると腹の張りや痛み、ゲップ、胃液の逆流、月経不順などが現れる。

(注2) 肝陽上亢(カンヨウジョウコウ)：腎陰が不足したために肝を養えず、あるいは肝陰が不足したために陰が陽をつなぎとめることが出来なくなり発症する。頭痛、耳鳴り、顔が赤い、口苦、舌が赤いなど高血圧症に多く見られる。

肝火上炎(カンカジョウエン)：肝の機能が亢進したことによる熱症状・衝逆症状が上部に現れた症状。頭痛眩暈(目まい)、耳鳴り、煩燥、鼻血、吐血など、高血圧症・消化器系上部の出血・更年期障害などの疾患で見られる。

肝風内動(カンフウナイドウ)：病気の変化の過程で動揺、眩暈(目まい)などの症状を現すものを「肝風」といい、外感の風邪と区別するために「肝風内動」という。

(注3) 健胃和中(ケンイワチュウ)：胃の消化機能を強化し、胃気の不和を治療する方法。

(注4) 清心除煩(セイシンジョハン)：熱性病で邪が心包に入り引き起こされた煩燥不安などの症状を除くこと。