

## 日常生活と薬膳に関する研究 (第2報)

食材と体質改善

A Study on Medicinally - Potent Diet and its Effect on Daily Life (II) :  
Ingredients and Health Improvement

東川 尅美・下坂 智恵\*  
Katsumi Higashikawa・Chie Shimosaka\*

### ABSTRACT

The main purpose of this report is to show that medicinally-potent foods, when incorporated into a regular diet, can improve the health conditions of patients with allergies and lifestyle - oriented diseases.

Some characteristic problems associated with our current diet and the possible solutions to them are stated, and the main diet, side dishes, and light snacks designed by considering these issues are reported.

key words : Medicinally-potent diet, health improvement

#### I. 序

日本は、戦後の混乱期から50年あまりを経て飽食の時代を迎え、いまや乳幼児の栄養失調などはほとんど耳にしなくなった。さらに食糧国内自給時代から輸入時代へと突入し、小麦や大豆などはそのほとんどを輸入に頼っており、その傾向は年々強まる一方である。また栽培技術の向上により「旬」が失われつつある。

このようなことから、いつでも季節を問わずさまざまな国の食材が、手に入るようになった。輸入食品が氾濫していることなど、私たちをとりまく食生活は年々欧米化している。食生活の欧米化は、個々人の体質や食生活を変化させ、若年層にまでアレルギーや生活習慣病などが増加傾向にある。

本稿では、生活環境がもたらしたアレルギーや生活習慣病の現状と食との関わりについて述べ、さらに食による体質改善のひとつの方法として特に若年女子に好評であった主食、副食、間食の料理を考案したので報告する。

#### II. アレルギーと薬膳

##### 1. アレルギーとは

アレルギーとは「特定の物質に対して敏感に反応する症状」で、自分自身で過敏体質を作ってしまう。先天性というよりはむしろ後天性の場合が圧倒的に多い。

体質の悪化は、必然的に発病へとつながる。体質が悪いと、病原菌（抗原）に対する抵抗力が弱いため、発病するという悪循環となる。これは慢性病にもいえることで、体質の悪化がホ

\*大妻女子大学短期大学部

ルモンや自律神経、内臓器官にまで影響を及ぼしてしまう。

## 2. アレルギーの急増を招いた現状

日本は戦後、高度経済成長期を迎え、大きな飛躍を遂げてきた。そして生活水準は向上し、食生活は飽食の時代を迎えている。しかし、生活が便利になっていく一方で、食生活においては知らず知らずのうちに悪化の道をたどる傾向にあり、病気に対する抵抗力並びに自然治癒力が低下しつつある。

その代表的症例がアレルギーである。アレルギー患者は昭和40年以降から増え始め、日本におけるアレルギー人口は1993年現在、4,000万人に達するといわれ国民3人に1人はアレルギーという状況にある。近年では、児童のアレルギーも急増している。アレルギーの要因であるアレルゲンは、そばやタマゴなどの食品から、ダニやほこり、花粉など生活環境に関わるものまで個人で非常に多種多様である。

## 3. アレルギー増加の原因

アレルギーが増えている背景には、およそ50年の間に急激に変化した生活環境や文明の進展によっておこる環境汚染など日本人の生活全般にあるということが指摘されている。

### (1) 大気汚染

クルマの排気ガスと工場の排煙に含まれる物質は、主に窒素酸化物 ( $\text{NO}_x$ )、硫酸酸化物 ( $\text{SO}_x$ ) などであるが、これらが気管支に入り、粘膜を傷つけやすい。そのために、気道が過敏になり、喘息を引き起こしやすくなる。花粉症もクルマの交通量と深くかかわっている。

### (2) 水質汚染

経済発展・生産優先の考え方は、排水のような収入に結び付かない部分に費用をかけることをしなかった。水の汚染の原因は、工場排水、一般家庭で使用されている合成洗剤などの生活

排水、農薬や化学肥料の地下浸透などがあげられる。この汚染された水を水道水にするためには塩素による殺菌が行われている。近年では、水道水からトリハロメタンやトリクロロエチレンなどの有機塩素化合物が検出され、汚染の深刻さが認識されるようになった。

### (3) 住環境

① 現代の家屋は新建材やコンクリートが多用され室内は気密室となっている。昔の家屋のような自然な通風が望めず、ダニなどの棲息しやすい室内環境となっており、このことから、カーペットや寝具のダニやホコリによる害も発生する。

② 冷暖房の発達はめざましい昨今である。しかし密閉した室内でエアコンの快適さにひたっているうちに、自律神経の調節機能が徐々に低下していく。つまり、ふだん使わない体の機能が低下することによって、体の抵抗力や自然治癒力が低下しやすくなる。

### (4) 衣環境

衣服も、昔ながらの身体にやさしい木綿や絹製の材質のものは少なくなり、合成繊維、化学繊維が幅をきかせてナイロンかぶれなどの問題もでている。

### (5) ストレス

ストレスもアレルギーを悪化させる要因となる。ストレスによって、胃酸や腸液の分泌が低下し、さらに腸の蠕動運動が弱まる。すると食欲がなくなり、便秘になりやすくなる。便秘になると腸内で悪玉菌が増殖し、腸内でのビタミンB群の合成が悪くなる等の理由により、アレルギーを悪化させる要因になる。

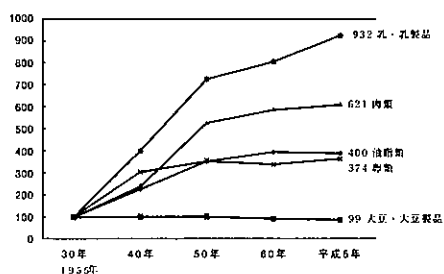
### (6) 食環境

#### ① 食生活の欧米化

日本人は、長い間、米などの穀物を主食にし、野菜類を主な副食としてきた。しかし、経済的に豊かになるにつれて、日本人の食べ物は、量も質も変化し、肉や卵、牛乳などの動物性食品

の摂取量が増加し、動物性タンパク質や動物性脂肪摂取過剰など、急激に進んだ食生活の変化である。厚生省の国民栄養調査<sup>1)</sup>によると、日本人の食生活は50年ほどで大きな変化を遂げている。国民一人当たりの摂取量を比較してみると、昭和30年に比べて平成6年には、卵3.7倍、油脂類4.0倍、肉類6.2倍、牛乳9.3倍といずれも増加している（図1）。それと並行するかのよう、心臓病、糖尿病などの生活習慣病、アレルギーが増加している。

いわゆる食環境では、食生活が欧米化し、アレルギーを引き起こしやすい食品を多く摂取するようになったことが大きく影響している。



食品群の年次推移 (昭和30年=100)  
資料：食糧栄養調査会編集「食料・栄養・健康」(1994)より作成

図1 食品群の年次推移

## ② 加工食品の利用頻度の増加

加工食品の種類も年々増え、その利用頻度も高くなっているが、それに使用されている食品添加物もアレルギーを引き起こしやすい作用があり、これも見逃すことのできない問題となっている。食品添加物の中には、尿中へのカルシウムの排泄を促進したり、亜鉛が体内に吸収されるのを阻害するものがある。

## 4. 食生活の問題点と対処法

### (1) タンパク質(主に卵・肉・牛乳)とアレルギー

食物アレルギーの原因食品(アレルゲン)は、年齢や食習慣によってことなるが、鶏卵、牛乳、大豆によるものが多く、近年は鶏卵アレルギーの頻度が目立って急増している。タンパク質は大事な栄養素ではあるが、身体の処理能力を越

えてタンパク質を摂取し続けることで、完全に消化されないタンパク成分(ポリペプチド)が腸から吸収されて、それが抗原となって炎症反応を起こす。またアレルギーが起こりやすい人は、その人の消化管内での消化吸収力が衰えていたり、腸内の善玉菌であるビフィズス菌がうまく働いていない場合が多い。検査により原因の食べ物がわかったら医師の指示に従い、除去食事療法を行うようにする。

### 〈対処法〉

動物性食品は、主に魚介類を摂取するようにする。できればしらす干し、ししゃも、エビ、カキ貝など手のひらにおさまるもので、一物全体食ができる大きさのものが望ましい。動物や植物は一個の個体として生体のバランスがとれており、その全体を食べて初めてそのバランスを取り込むことができるからである。

日本の伝統食材には、五大栄養素が少なくても、薬膳からみて、便通をよくするもの、浄血作用や母乳分泌を高めるもの、体力回復源となるなどの薬効<sup>2)</sup>があるものが多い。欧米化しすぎた食生活で、動物性タンパク質を摂りすぎると食物アレルギーの発病の危険性を増すと考えられており、伝統食のよさを取り入れて、効能のある食材をなるべく多く摂取することが、アレルギーの予防につながると考える。

食生活の欧米化の進行のなかで、健康を維持増進していくために、日本人の風土と体質にあった古来からの薬膳を取り入れた伝統的食体系を再認識し、その優れた先人の知恵を現代社会の中に生かすよう努力すべきである。

### (2) 油とアレルギー

食生活の欧米化に伴い、動物性食品や調理において油を使用する頻度が高くなっている。特に植物油に多く含まれるリノール酸は、必須脂肪酸であるが必須量はごく少量でよく、現在は必須量の約10倍<sup>3)</sup>も摂取されており過剰の状況

にあるといわれている。リノール酸の摂りすぎはアレルギー反応が促進され過敏症になりやすく、これに対して $\alpha$ -リノレン酸系の多いシソ油やえごま油、魚油などはこれを抑えるといわれる。

リノール酸のとりすぎは、体内でアラキドン酸に変化し、抗原物質（ロイコトリエン）と炎症物質（プロスタグランディン）を増やしアレルギー反応を引き起こす要因となる。

〈対処法〉

リノール酸を減らし、 $\alpha$ -リノレン酸を多く含むシソ油やえごま油を使用するようにすることが望ましい。さらに日本の伝統的な食材である根菜類、野菜類、魚介類、海藻類などにも $\alpha$ -リノレン酸が多く含まれているので、これらの食材を積極的に取り入れた食生活にする。つまり、薬膳を取り入れた日本型の食生活をする中で、自然にアレルギーを抑制する効果がもたらされるものと考えられる。

食材にも油は含まれているので調理をする時に使う油の量を抑える、野菜をゆでることで油を控えるなど減油調理の方法を伝授する努力も必要であると考えられる。

(3) 砂糖とアレルギー

〈問題点〉

砂糖をとりすぎると、① 免疫系の司令塔である脾臓を傷め、免疫細胞の異常を招いて自己免疫疾患になりやすい。砂糖未使用は、脾臓強化になり同時にストレスにも強くなるので、砂糖を控えた食生活をするのが大事である。② 東洋医学には陰陽という考え方があって、砂糖のように身体を冷やしたり組織をゆるめたりする食べ物を陰性としている。糖分や水分の多いものは陰性で、菓子類、ジュース、果物（特に熱帯産）などは代表格である。特に白砂糖のとりすぎは奇形児の誘因や低体温になりやすい。低体温になると、酵素の働きが鈍ってしまう結

果、腸内細菌のバランスがくずれ、悪玉菌優勢、善玉菌劣性になる。悪玉菌が優勢になると体内のビタミンが不足してくる。その理由は善玉菌が腸内でビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、ビオチン（皮膚のビタミン）などのビタミンB群の合成を行っているからである。なかでもビオチンは、ビタミンHともいわれ糖代謝や脂質の代謝、また体内の解毒や殺菌の代謝にも必要なビタミンとされる。ビタミンHのHはHaut皮膚を意味し、不足するとフケ症や脱毛、脂漏性皮膚炎、アトピーのひっかいたあとの傷が治りにくくなるなど皮膚症状が現れる。

〈対処法〉

副菜は、たまねぎ、カボチャ、さつまいもなどの自然の食材の甘味を有効に活用する。間食は、未精白の穀類例えば米は玄米、小麦粉は全粒粉を用いこれにごまや木の実を加えて香ばしさやコクを加えたり、さつまいも（干しいも）やカボチャ、ドライフルーツなどの甘味を有効に生かし手作りにすることが望ましい。

5. 現代の食環境を考慮した薬膳料理の紹介

前述したように現代の食生活にはいくつかの問題点がある。また手作りしようにも簡便さが優先し、手の込んだ料理は敬遠されがちである。これら現代の食をとりまく環境を考慮した上での具体的な料理例を、若年女子に好評であった料理を中心に紹介する。

◆料理例1. 玄米焼き餅◆

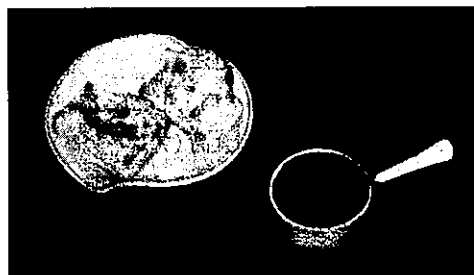


写真1 玄米焼き餅

【料理の特徴】

主食中心の簡単で栄養バランスが整った一物全体食料理である。全粒粉入りのパンを焼いてごまペーストをつけても美味しい。

【材料 1人分】

玄米餅 2切れ (100g)  
黒ねりごま 20g  
しょうゆ 少々

(好みではちみつまたはメープルシロップ)

〈作り方〉

- ① 玄米餅は、焼いておく。
- ② 黒ねりごま、しょうゆ、好みではちみつやメープルシロップで甘みをつけ玄米餅につけていただく。

【調理のコツ】

焼いた餅は、冷えると固くなるので、温かいうちにいただく。ごまは、白ごまでも美味しい。

【効能】

玄米餅：保温効果がある。血管を丈夫にしながら血液をきれいにする。

黒ごま：強壮、強精、補血作用などがあり、腎臓、肝臓を強化し、髪を黒くして増やす働きなどがある。中国では不老長寿に役立つ、大切な食材のひとつとされている。ごまの種子にはセザモールという酸化を防ぐ物質を含み、黒ごまには50%、白ごまには55%の油を含む。

◆料理例2. そばまんじゅう◆



写真2 そばまんじゅう

【料理の特徴】

砂糖を全く使用せず、さつまいもやカボチャの自然の甘味を有効に生かした料理である。

【材料 10個分】

そば粉 1カップ (100g)  
食塩 小さじ1/2  
熱湯 1/2カップ  
白玉粉 (粉末) 1/2カップ (50g)  
さつまいも 200g  
カボチャ 150g  
食塩 小さじ1/2  
レーズン 60g

〈作り方〉

- ① ボールにそば粉と食塩を入れ、熱湯をかけてそばがきにする。
- ② ①に白玉粉を加えてこね、生地を乾燥させないようにぬれ布巾をかけ30分位おく。
- ③ さつまいもは1cmの輪切りにして皮を除き、カボチャと一緒に蒸す。柔らかくなったからヘラで押しつぶし、食塩小さじ1/2を加えてよく混ぜ合わせ、レーズンを加えて10個にまるめる。
- ④ 手に水をつけ生地を10等分する。生地を伸ばし、中に③の餡を入れ、丸め表面を平らにして形を整える。
- ⑤ 蒸し器にぬれ布巾をしき、④を並べて、15分蒸す。

【調理のコツ】

餡は、塩のみで味をつけた小豆餡も美味しい。表面にごま、クルミをつけると香ばしい。柏の葉で巻くとそば粉入り柏餅になる。

【効能】

そば：そばに含まれるルチンは、毛細血管がもろく破れやすくなるのを防ぐ作用があるので特に動脈硬化や高血圧に効能がある。また黒い外皮が、便通を整え、さらに利尿作用もあるので、体内の老廃物が排出され、血液が浄化される。

## ◆料理例3. 麻婆豆腐（風）◆

## 【料理の特徴】

挽肉の入らないベジタリアン向きの薬味が沢山入った料理である。

## 【材料】

木綿豆腐	700g (2丁)
干し椎茸	12g (6枚)
長ねぎ	90g
にんにく	1 かけ
しょうが	20g
味噌	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ3 1/3
a	
みりん	大さじ2 1/2
椎茸のもどし汁	200ml
一味唐辛子	少々
水溶きでんぷん	
でんぷん	大さじ1 1/2
水	大さじ1/2
ごま油	適宜

## &lt;作り方&gt;

- ① 豆腐は1.5cm角に切り、熱湯に30秒通し、ざるにとって水を切る。
- ② 干し椎茸はもどし、ねぎ、しょうが、にんにくとともにみじん切りにする。ねぎの一部を白髪ねぎにして盛りつけてもよい。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒める。次にaを混ぜ合わせておいたものを加え、煮たってきたら①を入れる。
- ④ 2～3分煮たら水溶きでんぷんを加えてとろみをつけ最後にごま油少々をたらす。

## 【調理のコツ】

豆腐は湯通し後、水切りしてすぐ鍋に入れる。ゆでて長時間おくとくつきやすい。湯通しするのは、豆腐の水分を減らすためである。豆腐を入れて長く煮ると固くなる。

## 【効能】

長ねぎ、にんにく、しょうがはいずれも薬味として用いられる食材で他の食品をおいしくす

るほか、さまざまな薬効がある（詳細は前報参照）。

## ◆料理例4. カキと豆腐のオイスターソース煮◆

## 【料理の特徴】

オイスターソース入りカキの一物全体食料理である。長ねぎの代わりにニラでも美味しい。

## 【材料 4人分】

カキ	180g
長ねぎ	1本
絹ごし豆腐	340g
えごま油	大さじ2/3
a	
水	150ml
酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
b	
でんぷん	大さじ2
水	大さじ4

## &lt;作り方&gt;

- ① カキは塩水で洗う。
- ② 長ねぎを斜め切りにする。絹ごし豆腐を10個に切る。
- ③ 鍋に油大さじ2/3を熱し、長ねぎをさっと炒め、aを加えて煮立てる。
- ④ カキと豆腐を加え、カキがふくらんで火が通ったら味を整える。
- ⑤ bを煮立っている汁に少しずつ加えて、豆腐をくずさないように軽く混ぜながら、汁にとろみをつける。

## 【調理のコツ】

カキと豆腐は煮すぎないようにする。

## 【効能】

カキ：カキには鉄、マンガン、銅、ヨードなどのミネラルが多く含まれており、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cなどのビタミンも豊富に含まれる。古くからスタミナ食、貧血治療食として定評がある。  
豆腐：ダイズのエキスともいえるもので、健康食品の代表格である。消化が大変よく消化管

に負担をかけないうえに、植物性脂肪やミネラルが代謝を盛んにする。糖尿病や肥満などには特に大きな効果が期待できる食品である。仏教の僧侶は一般的に長寿者が多かったが、その食生活は、簡素であり、ダイズ製品を上手に活用していた。

ニラ：整腸、強精、不眠症、冷え症、慢性下痢症、胃腸病などによい。

#### ◆料理例5. おかひじきの五色サラダ◆

##### 【料理の特徴】

おかひじきは、ビタミンA・C・ミネラルが豊富な野菜である。クセがないので、ゆでて芥子和え、ごま和え、白和え、その他サラダやさしみのつまなどにもピッタリあっておいしい。彩りよく薬効のある食材が豊富なサラダである。

##### 【材料 4人分】

おかひじき	200g
たまねぎ	200g
干し菊	1/4枚
クコ	5g
白すりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2

##### 〈作り方〉

- ① おかひじきは、食塩を入れた熱湯の中で2分位ゆでる。ざるにとり、かけ水をして水気をきる。
- ② ①を2cm長さに切って、しょうゆをかけしぼる。
- ③ たまねぎは、うすくスライスして水につけ、辛みがぬけたらしぼる。
- ④ 干し菊は、熱湯に酢を少量入れさっとゆで、水につけしぼる。
- ⑤ クコは少量の水に浸し、軟らかくする。
- ⑥ 器におかひじき、たまねぎ、しょうゆ、白ごまを入れて混ぜる。表面に菊、クコをかざる。

##### 【効能】

クコ：生命力の強い植物である。強壮・強精効果があり、万病薬として、葉、茎、根皮、果実いずれも適当に使うとよい。

菊花：血圧を下げたり、目の充血などのトラブルの解消によい。

タマネギ：体を暖める効果がある。オリゴ糖（フラクトオリゴ糖）の含有量が高く、腸内の善玉菌をふやす作用がある。

#### ◆料理例6. さつまいもとクルミ小豆館◆

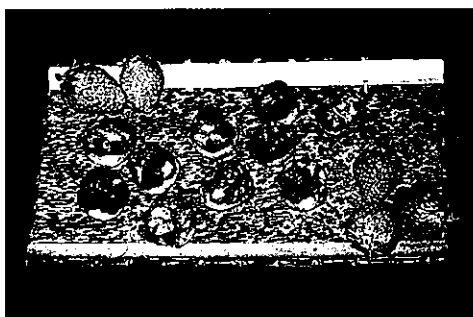


写真3 さつまいもとクルミ小豆館

##### 【料理の特徴】

さつまいもの自然の甘みと小豆、クルミの相性がよく、上品で美味しい間食である。

##### 【材料 24個分】

さつまいも	250g
食塩（自然塩）	小さじ1/2
レーズン	30g
小豆	1/4カップ
水	250ml
食塩（自然塩）	小さじ1/4
クルミ	20g
シナモン	小さじ1/4

##### 〈作り方〉

- ① さつまいもは、1cmの輪切りにして皮をむき、蒸す。熱いうちにヘラの平らな面で押しつぶし、食塩とレーズンを混ぜる。24等分する。
- ② 圧力鍋に洗った小豆と水を入れ、蓋をセッ

トする。始め強火で加熱し、圧がかかったら、極弱火で15分加熱する。

- ③ ②に食塩を加え、煮詰めて餡をつくる。冷めたらクルミ（フライパンで空炒りした）を荒く刻んで混ぜる。シナモンをふりかけ24等分する。
- ④ ラップフィルムの上に①と③をのせ、茶巾しぼりにする。

【調理のコツ】

小豆は、軽く指でつぶせる位に柔らかく煮る。

【効能】

小豆：催乳、便秘、解毒、疲労回復、浮腫、利尿効果がある。

シナモン：精神を安定させる。消化吸収を助ける。

◆料理例7. 曙きんとん◆



写真4 曙きんとん

【料理の特徴】

彩りがよく、自然な甘みの口取りである。

【材料 4人分】

さつまいも	150g
カボチャ	200g（皮を除いた正味）
ゆり根	1株
はちみつ	大さじ1
食塩（自然塩）	小さじ1
水	適量

〈作り方〉

- ① さつまいもは1cmの輪切りにして、皮を厚めにむき水に漬ける。

② さつまいもとカボチャを柔らかくなるまで蒸し、熱いうちにヘラの平らな面で押しつぶす（裏ごししてもよい）。

③ 鍋にはちみつ、食塩、水を合わせて溶かし、②を入れて弱火で練る。

④ ゆり根は、房をはがし、2～3分蒸す。

⑤ ③にゆり根を入れ、火からおろして冷ます。ラップにとり、茶巾に絞って器に盛りつける。

【調理のコツ】

さつまいもは熱いうちに、裏ごしする。

【効能】

ゆり根：呼吸器によい。保温作用もある。

### Ⅲ. 生活習慣病

#### (1) 生活習慣病とは

生活習慣病は現在、アレルギーとともに深刻な問題となっている。この名称が使われるようになった経緯は、以前使われていた「成人病」の発病の低年齢化、さらに食生活や喫煙、飲酒などの生活習慣にほとんど原因があることから、1996年10月に厚生省によって名称が改められた。そのため病気の範囲が拡大され、かつて成人病として扱われた、脳卒中や糖尿病、心臓病、ガンなどに加え、胃潰瘍や骨粗鬆症など生活習慣に関する疾患はすべて含まれるようになった。

#### (2) 我々をとりまく生活習慣病の現状

日本は世界一の長寿国として知られているが、近年生活習慣病が増加の傾向をたどっている。長寿国でありながら病人が多いとは、少々矛盾しているようにも思われる。原因はさまざまだが、日常の食生活がなおざりにされている点があげられる。

私たちがとりまく食環境の特徴は、脂肪中心、塩分過多、カルシウム不足である。また、1日3食という概念はもはや崩れ去り、朝食抜きが



当たり前のような人もいる。人によっては食事として菓子パンと牛乳、ご飯とみそ汁だけあるいは、ファーストフードなどを多く摂取するなど、栄養のバランスがまったく考えられていない食生活をしている者もみられる。生活習慣病の多くは、栄養のアンバランスなど日常生活習慣が原因となっている。

### (3) 長寿村にみる食生活と現状

アレルギーや生活習慣病を引き起こす体質悪化の原因は先に述べた。しかしその一方で、現在でもこれらの病気知らずの長寿村が存在している。

長寿で知られる山梨県綱原村<sup>4)</sup>では、なぜ長寿者が多いのだろうか。それには生活環境が良いだけでなく、食生活が大きく関係していた。昔、米がとれなかったこの地域の、毎日の主食は麦中心の、あわ、きび、ひえ、小豆などの雑穀で、その他に豆類、里芋などのイモ類、野菜、山菜など、自給自足の生活の中で旬に応じて食べてきた。これは俗に身土不二（人間（身）と大地（土）は一体化（不二）している）の精神といわれ、健康と長寿を保つ極意でもある。高齢になっても、農作業などに精を出すなど素食に加えて規則正しい生活にそのカギがあるようだ。

また長寿者の食事を東京都老人研究所が調査した結果<sup>5)</sup>によると、男女ともにいえることは若い頃から野菜、特に緑黄色野菜を多く食べていた点に特徴があり、野菜をあまり食べなかった人はごくわずかしかなかった。長寿の秘訣はこの点にあるといえる。

また、海草食の効用も忘れてはならない。カルシウム、鉄、カリウムなどの豊富なミネラルが体の調子を整えるからである。

昔ながらの自然と共存した食生活がどれだけ大切なものであるかが、ここからもうかがい知ることができる。

現在では、長寿村への車の出入りによって加工食品が並び、食生活の自給自足体制が崩れ、食生活変化の波が押し寄せている状況下にある。

### (4) 輸入食品、加工食品による食生活の現状

日本は世界一の食糧輸入国である。なかでも日本の食用農産物の国内自給率は年々低下しており、世界の先進国中最下位である。

輸入食品は長時間の輸送に耐えさせるために、変質防止の目的で添加物を大量に加える傾向にある。加工食品も同様で、私たちの毎日の食事における食品添加物の摂取量は増加している。

現在使用されている食品添加物は、化学的合成品で347種類、天然添加物約760種類という膨大な量に及ぶ。例えば、輸入品の辛子明太子には16種類、ハンバーグにいたっては30種類以上といわれている。食品添加物の主な目的は、照りが良く鮮やかな色で消費者を引きつける、型くずれ防止、長期保存などである。食品添加物は、天然にしる科学的にしる、食品にはない「異物」に変わりはなく、摂取しないにこしたことはない。

現在、加工食品は作られる過程や使用される素材が不明確な点と大量生産に伴う食品添加物の大量使用が問題視されている。加工食品の原料の8割は、輸入食品だという。近年では、コスト削減などから現地で加工し、最終製品を輸入する方法もとられている。

## IV. 体質改善に役立つ薬膳料理

中国医学の基本として知られる「黄帝内経・素問」では食品と体の関係について、「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為礼」ととらえている。これはつまり「穀物は体を養い、果実は体を助け、畜肉は体を補い、野菜は体を充実させる」ということを意味する。

これを現代栄養学に対応させると、以下

のようになる。

- ・五穀、五畜…タンパク質
- ・五穀、五果…糖質
- ・五菜、五果…ビタミン、ミネラル

1977年、アメリカにおける食の改革を目的としたマクガバン・レポートが発表された。当時アメリカでは、高脂肪・高タンパク食による影響として、心臓病、ガン、血管系の死因が増加していた。その割合は還暦前の人で、男性3人に1人、女性6人に1人でまさに「病んでいる大国」といわれていた。

この状況を克服するために注目されたのが、伝統的な日本食であった。特に植物性タンパク質の摂り方が重要視された。植物性タンパク質として優れている米、中でも玄米に近いものは血管をしなやかにする成分が含まれており、これが脳卒中や心臓病を防ぐ。畑の肉とたとえられる大豆は、良質のタンパク質の他、脂質やビタミン、ミネラル豊富という利点がある。脂質が多いにも関わらず、コレステロールはゼロである。

また動物性食品である魚介類には、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの脂肪酸、タウリンが含まれているので高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ効能がある。

「栄養のバランス」「食品の選び方」「食べ方」を常に視野に入れて、食事を計画する必要がある。

#### (1) 薬膳の基本「陰陽調和」

「陰陽五行説」という言葉がある。これは「すべての事柄には、陰と陽の二面があり、互いが相互的に働いてバランスをとっている」ことを意味する。

「五行」では、自然界が五つの要素（木・火・土・金・水）から成り立っているとし、自然界の運行そのものも、これらの相互作用によるも

のとしている。

地球上の様々な生物にも、この陰と陽の関係がある。例えば、冷温で湿気の多い地域には陽性植物が、反対に暖風の吹く地域には陰性植物が育つ。陽性は体を温め、陰性は体を冷やす働きを持つ。そのため、原産地を見るとその植物の持つ性質を、大まかではあるが知ることも可能なのである。

#### (2) 暮らしに生かす陰陽調和

##### ① 陰陽エネルギーの性質

- ・陽性…求心性で温かく、動きのあるもの
- ・陰性…遠心性で冷たく、静かなもの

##### ② 陰陽を判断する基準

陰陽を判断する基準、食べものの陰陽表<sup>6)</sup>を表1に掲げる。

##### ③ 陰陽調和料理の作り方の原則

〈一物全体食〉

見た目の美しさを求める現代人は、必要以上に皮をむいたりし、栄養面が忘れられつつある。例えば、レンコンは節や根、皮、実のすべてを食べることにより、その栄養素を十分に生かせるのである。

一物全体食ができる食品としては、玄米、玄麦、小魚、貝類、海藻類、豆類、野菜などが揚げられる。これらの食材には、特にミネラル、ビタミンが豊富に含まれる。また旬の野菜には発ガン抑制物質が、通常期のものよりも2倍含まれているといわれている。

〈化学物質利用食品の使用を控える〉

保存料や着色料などの添加物を避けることはもちろんのこと、化学調味料よりも天然醸造による調味料を使用する。加工食品は、始めから添加物が含まれているため、できるだけ利用しないようにする。

#### (3) 食事による体質改善の具体的方法

日常の食生活の中で、常食して良いものとし

表1 食べものの陰陽表

▼陽性 ←	← 涼心・益氣・驅風性	中	●	→ 涼心・益氣・驅風性	→ 陰性 ▲
寒外燥	寒	甘	黄	苦	寒外燥
えぐい	辛い	酸っぱい	甘い	苦い	えぐい
カリウムの多いもの	K/ha = 1.5~7	い	黄	苦い	カリウムの多いもの

陰性 (寒い・乾燥風上にとれるもの) 短期間に育つもの (大きく・やわらかく・水分の多いもの)	穀類 ○とうもろこし ○麦類 ○そば ○小麦粉 ○精白米 ○あわ ○もち ○ハト麦	豆類 ○大豆 ☆温豆 ○納豆 ○きな粉 ○豆類 ○豆類 ○かんとどき ○うずら豆 ○高野豆腐 ○川ごま ○大豆 ☆温豆 ○納豆 ○きな粉 ○白ごま	肉類 ■豚肉 ■マトン ○うずら卵 ■牛肉 ■鶏肉 ■くじら ■肝
果物 ■バナナ ○いちじく □もも ○すいか ○りんご ■パイナップル □メロン □かき ○みかん ○いちご □マンゴー □ぶどう(皮むく) □グレープフルーツ ○さくらんぼ	野菜類 ○生しいたけ ○トマト ○干しいたけ ○なす ○じゃがいも ○里芋 ○ほうれん草 ○白菜 ○しめじ ○ピーマン ☆にんにく ○きゅうり ○セロリ ○パセリ ○たんぱく質の菜 ○ごぼう ○セリ ☆よもぎ	魚類 ○こい ○しやち ○ひらめ・かれい □伊勢えび ■ぶり ○あな ○わかさぎ ○ます・あゆ □いわし ■まぐろ ○しじみ ○くらげ □いか・たこ □あじ ■さば ○かき ○えび ○なまこ ○ない ■赤身魚 ○うに ○かに ○うなぎ ○白身魚 ■さけ ○とじょう ○あわび・さざえ	乳製品類 ☆ウイスキー □ビール ☆はぶ茶 ☆ワイン □日本酒 □ジャスミンティー ○紅茶 ☆ブランデー □老酒 ■コーヒ □緑茶 ○番茶 ☆茶草茶 ☆コーラなどの清飲料 ○ウーロン茶 ☆くず湯
陰性 (暑い・多湿風上にとれるもの) 長期間に育つもの (小さい・かたい・水分の少ないもの)	穀類 ○とうもろこし ○麦類 ○そば ○小麦粉 ○精白米 ○あわ ○もち ○ハト麦	豆類 ○大豆 ☆温豆 ○納豆 ○きな粉 ○豆類 ○豆類 ○かんとどき ○うずら豆 ○高野豆腐 ○川ごま ○大豆 ☆温豆 ○納豆 ○きな粉 ○白ごま	肉類 ■豚肉 ■マトン ○うずら卵 ■牛肉 ■鶏肉 ■くじら ■肝

○上用品として適量とる ○時として体質に合わせてとる ☆時として、あるいは家庭としてとる □なまに体質に合わせて少量とる ■なるべく避ける ☆せつないさける  
 ※同じ食品でも、産地や栽培方法、後熟により、また料理法によっても、陰性・陽性は大きく変化します。

てはいけないものを判断し、過食していた場合はそれをやめることから始める。特に嗜好品は体のバランスを崩す原因となるので、よく見直す部分である。また、穀物やその他の食材を未精白の食品に変えていく。その他、以下の点に気をつける。

- ① 主食をしっかり摂る。
- ② 野菜料理は陰陽調和を考えたものとする。
- ③ 一日に最低でも一食は、ご飯とみそ汁中心の和食とする。みそ汁は、海草やイモ類、旬の野菜など具だくさんのものとする。

これらの食事による体質改善は、ゆっくりと時間をかけていくことが重要なポイントである。食事を急激に変化させると、体が対応しきれず体質を改善するどころか、むしろ悪化させてしまうことにもなりかねない。いつの間にか体調が良くなり、徐々に自らの自然治癒力を回復させていくといった心持ちで気長に進めることが大切である。

## V. 結び

本稿では、現代の食生活の問題点と対処法について述べ、これらの問題点を考慮した主食、副食、間食の薬膳料理を考案した。これらの、食材に関する意識の持ちようで、いくらでも体質改善が望め、アレルギーや生活習慣病知らずの健康体を作り上げていくことが可能なのである。身の周りには多種多様の食品が氾濫している現在、個々人が食品の効能などをよく考えて摂取していくことが必要になる。健康と長寿の秘訣、それは規則正しい食生活と素食にある。長寿村のデータからもわかるとおり、穀菜食中心のバランスの良い食事と、適度な運動がカギを握っている。まずは、自らの食生活全体をもう一度見直し、徐々に変えていくことから始めていくのである。

一人ひとりが毎日の食事にもっと目を向けそ

れぞれが健康について自己管理を継続することが、これからの課題になると考える。

## 引用・参考文献

- 1) 食料栄養調査会編集：食料・栄養・健康、医歯薬出版（1994）
- 2) 鷹嘴テル：人間と土の栄養学、樹心社、p.109（1985）
- 3) 奥山治美：食文化と栄養、牧羊社（1994）
- 4) 古守豊甫・鷹嘴テル：長寿村・短命化の教訓－医と食からみた桐原の六〇年－ 樹心社（1986）
- 5) 大久保 忍：この食べ方で体はどんどん強くなる 三笠書房（1994）
- 6) 岡田周三：正食健康法入門 新泉社（1981）
- 7) 石川 哲：自然食は安全か 農山漁村文化協会（1989）
- 8) 石川 哲：化学物質過敏症ってどんな病気 合同出版（1993）
- 9) 藤原邦達：よくわかる食品添加物一問一答 合同出版（1984）
- 10) 藤原邦達：続・よくわかる食品添加物一問一答 合同出版（1987）
- 11) 全税関労働組合・税関行政研究会：イラスト版 輸入食品のすべて 合同出版（1991）
- 12) 山本博史：現代たべもの事情 岩波書店（1995）
- 13) 沼田 勇：幕末名医の食養学 光文社（1993）
- 14) 新居裕久：食生活常識の誤り 同文書院（1979）
- 15) 梅崎和子：陰陽調和料理で健康 農山漁村文化協会 1994
- 16) 日本調理科学会編：総合調理科学事典 光生館（1997）
- 17) 森下敬一：薬効食 柏樹社（1991）