

# 1 五味と五性のちから



「味」とは『説文解字』(許慎著、紀元100年頃)には「味、滋味也……滋、益也」とあり、「味」は元の食材の味に加味してさらにおいしくするという意味だと述べています。食材と中薬がもっている味は前述したように酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味(塩味)の五味になります。食事をおいしく食べるためには五味の調和が必要です。

『黄帝内経』(紀元前200〜紀元220頃)には「五味入口、蔵于腸胃、味有所蔵、以養五氣、氣和而生、津液相成、神乃自生。……心欲苦、肺欲辛、肝欲酸、脾欲甘、腎欲鹹、此五味之所合也。……謹和五味、骨正筋柔、氣血以流、腠理以密、如是則骨氣以精、謹道如法、長有天命」(五味は口から胃腸に入り、五臓の心は苦味を、肝は酸味を、脾は甘味を、腎は鹹味を欲しがる。五味はそれぞれの臓に入り、五臓の気を養い、臓気を

生じて津液も生成され神が自然に生まれる。これは五味の調合である。このように、五味を慎重に調和し、骨は丈夫に、筋は柔軟に、気血の流れが順調になり、皮膚が丈夫になって長寿になる」と記載されています。

## 五味と健康

自然の恵みである五穀・五果・五畜・五菜などの食物から、酸・苦・甘・辛・鹹の五味が生じ、この五味が五臓を養い、骨・筋肉・気・血・津液が作られ、身体の各部に栄養が供給されて、健康を保ちながら長寿を実現することができます。

戦国時代の『呂氏春秋』(紀元前3世紀)には「食事が規則的であれば病気になることはない。過度の空腹や過食を避けることでおいしく食べることができ、五臓は守られ、顔色は輝くようになり、精神は安定する」とあり、規則的な食事と健康とのつながりが明記されています。

五味は単独で使うことが多いですが、合わせて使うと料理が一層おいしくなります。例えば、豚ヒレ肉の甘酢あんかけ(糖醋里脊)や魚の甘酢あんかけ(糖醋魚)などは、砂糖と黒酢を合わせることで豚肉や魚の料理が甘酸っぱくなり、味覚を満足させます。

この甘味と酸味の組み合わせは、滋陰潤燥の効果を生み、仕事のストレス、緊張感、疲れ、口の乾燥などの不調を和らげます。

甘味と辛味の組み合わせもご紹介しましょう。冷えによる腹痛や生理痛のときには、生姜黒砂糖茶を飲むとよいです。辛味の生姜と甘味の黒砂糖の組み合わせは、陽気の発散と巡りを促進し、気と血の流れが順調になり、体を温めて冷えと痛みを緩和します。

## 五味と病気

古代から、食によって身体が養われると同時に、食は病気を引き起こす最も重要な原因であるとも認識されていました。食と病気との関係については、古典の中に次のような記述がみられます。

『淮南子』(紀元前2世紀)には「五味乱口、使口爽傷」(味つけが濃いと味覚が乱れ、口舌を損傷する)とあります。また『呂氏春秋』には「大甘、大酸、大苦、大辛、大鹹、五者充形則生害矣」(五味が多すぎると身体に傷害が生じる)、「凡食無強厚、味無以烈味重酒、是以謂之疾首」(味の濃いもの、強い酒は病気を引き起こす最も重要な原因となる)、「肥肉厚酒、務以自強、命之曰爛腸之食」(脂身や強い酒は腸を壊す)とあります。

## 2 五味と五性

表1 五味の摂りすぎによる症状（『黄帝内経』）

五味	症状
酸味	尿の出が悪くなって、津液が溜まり、肝に影響し、脾気を相乗する。 筋肉が固くなり、唇が割れる。
苦味	乾燥させる性質がある。心気が強すぎて肺を相乗する。 皮膚の乾燥、毛が脆くなり、脱落しやすくなる。
甘味	気機に影響し、脾気が強すぎると腎気を傷める。 骨が痛くなり、髪の毛が脱落する。
辛味	肺気が強すぎると肝を相乗する。 爪が乾燥しやすくなり、筋が痙攣しやすくなる。
鹹味	腎気が強すぎると心気を抑える。 血流が淡くなり、皮膚の色が黒くなる。

表2 五味と五臓の関係（『本草綱目』）

項目	酸味	苦味	甘味	辛味	鹹味	淡味
五味の性質	収	堅	緩	散	軟	滲
	収緩斂散	清熱解毒 燥湿堅軟	補益 緩急調中	散結潤燥 行気活血	軟堅散結 瀉下	滲湿健脾 利竅
五味を欲する五臓	肝（筋）	心 （骨・血）	脾（肉）	肺（気）	腎 （血・骨）	
五味が損傷するもの	筋	気	肉	皮膚・体毛	血	
五味が禁忌となる病気	脾病	肺病	腎病	肝病	心病	

『黄帝内経』は古代から春秋戦国時代までの食と医学に関する知識をよくまとめています。例えば「因而飽食、筋脈横解、腸澀為痔」（食へすぎは筋脈を損傷して、痔になる）ことや、五味の摂りすぎによる身体への影響について述べています（表1）。

『本草綱目』も五味と五臓や病気との関係について述べています（表2）。五味は口に入ったあと、五臓の「喜悪」によりそれぞれを喜ぶ臓に入りますが、五味を摂りすぎるとその臓と関連する組織を傷めます。また、五臓が病気になったときに、相克する臓に帰属する味は禁忌となります。五味を正しく摂り、病気を未然に防ぐことがとても重要です。

## 五性と健康

ある食材や中薬を摂ったあと、体が熱くなるか冷えてくるか、その反応によって食材や中薬の性質は温熱性か寒涼性、または寒でも温でもない平性に区別されます。このような温・熱・寒・涼・平の五つの性質を五性（五気）といいます。

体が冷えたときに白湯や生姜茶を飲むと温まるのは、湯や生姜が脾胃を温め、陽気の巡りを促進する効果があるからです。真つ赤な唐辛子を使った本場の麻婆豆腐を食べると汗や涙や鼻水が出て、体が熱くなるのは唐辛子が熱性だからです。このように強く温めて熱

## 2 五味と五性

表3 五気の働きと食薬の例

五気	寒性	涼性	平性	温性	熱性
働き	清熱瀉火・涼血解毒・滋陰除蒸・瀉熱便通・清熱利尿・清化熱痰・清心開竅・涼肝熄風		寒熱を調和する	温裏散寒・祛瘀散結・補気養血・補火助陽・温陽利水・温経通絡・理気活血・引火帰元・回陽救逆	
	体の熱を取る、便秘の解消、毒を緩和する			体を温める、痛みを止める、気血の循環をよくする	
	作用が強い	作用が弱い		作用が平和	作用が弱い
食薬	苦瓜・筍・蓮根・昆布・豆腐・西瓜・金銀花・蒲公英	セロリ・冬瓜・大根・はと麦・茶葉・菊花	梗米・玉蜀黍・里芋・小豆・長芋・キャベツ・牛肉	生姜・南瓜・玉葱・鶏肉・海老・みかん・酢・姜黄	胡桃・唐辛子・胡椒・肉桂・乾姜・華菝

くなる性質は熱性ですが、もつと穏やかに温める性質は温性となります。

体が熱くなつたときに水を飲みたくなつたり、セロリや西瓜、素麺や冷やし中華などを食べたくなつたりするのは、これらの食物が熱を冷まし、体を涼しくするからです。西瓜は寒性で清熱解暑・除煩止渴の働きがあり、熱を尿から排泄します。西瓜の寒性は体を強く冷やします。これに対して、涼性のセロリは体を程よく冷やします。

食材や中薬の性質を覚えておくと、体質の改善や治療の役に立ちます(表3)。陽盛体質・陰虚体質の改善や熱証の治療には、涼性や寒性のもを用います。陽虚体質・気虚体質の改善や寒証の治療には、温性のもを用います。平性のものは、ほかの食材と中薬と合わせやすく、寒熱を調和する働きがあります。