

第4章



各体質に勧める 季節に合わせた食薬

食材には通年のものもあれば旬のものもあるが、中医薬膳学では、収穫時期よりも、食材がもっている性質・味・効能のほうを重視して利用している。しかし、中医体質学の考え方では、季節によって体内の陰陽の気が移り変わると考えているため、その変化に応じて、体に合った食材を選択して使うことが基本となる。

『素問』四気調神大論には、以下のように記されている。

「春三月、これを発陳いと謂う。天地俱に生じ、万物以て榮える。夜に臥し早く起き、広く庭を歩み、髪を被ひらき形を緩くし、以て志をして生ぜしむ。生かして殺すなかれ、予えて奪うなかれ、賞して罰するなかれ。これ春気の応、養生の道なり。これに逆さかえば則ち肝を傷やぶり……。夏三月、これを蕃秀と謂う。天地の気の交わり、万物華はなさき実る。夜に臥し早く起き、日を厭うことなかれ。志をして怒ることなからしめ、華英をして成秀せしめ、気をして泄らすを得さしめ、愛する所をして外に在るがごとくせしむ。これ夏気の応、養長の道なり。これに逆さかえば則ち心を傷る……。秋三月、これを容平と謂う。天氣は急を以てし、地氣は明を以てす。早く臥し早く起き、雞おと俱に興く。志をして安寧ならしめ、以て秋刑を緩やかにす。神気を収斂し、秋氣をして平ならしめ、その志を外にすることなく、肺氣をして清ならしむ。これ秋氣の応、養收の道なり。これに逆さかえば則ち肺を傷る……。冬三月、これを閉藏と謂う。水は氷り地は坼かくく、陽を擾すことなかれ。早く臥し晩く起き、必ず日光を待ち、志をして伏するがごとく匿かくるがごとく、私意あるがごとく、已に得ること有るがごとくせしむ。寒を去りて温に就き、皮膚を泄して、気をして亟しばしば奪せしむることなかれ。これ冬氣の応、養藏の道なり。これに逆さかえば則ち腎を傷る……。聖人の春夏に陽を養い、秋冬に陰を養かえんう所以は、その根に従うを以てなり」

つまり、体内の陽気は季節の陽気の発陳・蕃秀・容平・閉藏に応じて、生・長・化・収・藏と消長変化しており、それに応じた生活起居の法則と五臓の関係について述べている。

春の3カ月間は、万物が生まれ、発散し、新緑で榮える季節である。陽気のをびやかに発散させ、肝を大事にする。夏の3カ月間は、万物が成長し茂る季節であり、心を大事にする。秋の3カ月間は、万物が成熟し、収穫のときを迎える季節で、陽気を収斂して、肺を大事にする。冬の3カ月間は、万物の機能が潜伏・閉藏する季節で、陽気を収斂しながら貯藏し、腎を大事にするというように、季節に応じた養生を教えている。

季節と五臓、季節と体質を合わせると、春と夏は陽気が生まれ、上昇し、旺盛になるた

め、陽を養うことが重要であるので、気虚体質・陽虚体質を重点的に養生する。秋と冬は陽気が減り、陰気が旺盛になるため、陰を養うことが重要であるので、陰虚体質・血虚体質を重点的に養生すべきである。平和体質の場合は、季節に合わせて体質を調節して補う。このように養生すれば、健康を維持して長寿を全うすることができる。体質と季節の養生関係を下記で説明する。

平和体質（良好な体質）

平和体質は、体には不調がなく、いつも健康な状態で過ごしている方たちの体質である。たまに疲れることもあるが、不調が出ても、ひと晩休めば元気をすぐに回復する。このような人たちには、季節に合わせた食材の選択に注意すれば穏やかに生活を楽しめる。

春は、陽気が上昇するにつれて五臓では肝の働きが活発になるため、体内の陽気めぐりが順調となる。平和体質の場合、春に合わせて陽気の発生を促進する補気類、気の成長に必要な栄養の養血類、陽気めぐりに必要な解表類の食薬を勤める。

梅雨は、陽気の上昇が旺盛であるとともに雨がよく降って湿度が高くなるため、五臓では脾の働きに負担が多くなるようになる。平和体質の場合、脾を助けるために陽気を補う補気類、湿が気機を阻滞しやすいので気めぐりを促進する理気類、湿を取り除く祛湿類の食薬を勤める。

夏は、陽気が旺盛なため、体は熱くなり、汗をたくさんかき、血流が早くなるため、五臓では心の働きが活発になり、消耗しやすくなる。平和体質の場合、暑い夏に合わせた清熱類、消耗した陽気を補う補気類、発汗によって消耗した津液を補給する滋陰類、過剰な発汗を抑える収澁類の食薬を勤める。

秋は、陽気が低下するにつれて陰気が上昇し、自然界では乾燥した空気が漂い、収穫・貯蔵する季節となるため、五臓では肺の働きが活発になる。平和体質の場合、夏に消耗した陽気を補う補気類、消耗された津液、乾燥しやすい肺を潤す滋陰類、気・血・津液・精を漏れないようにする収澁類の食薬を勤める。

冬は、陰気が旺盛となり、陽気が潜伏し、自然界では寒くなるため、五臓では腎の精気を蓄える働きが活発になる。平和体質の場合、体を温める温裏類、陰気と陽気を貯蔵する

四季ごとに勤める食材の分類と性質・味

季節	食材と中薬	
春	補気類・養血類・解表類	温性・平性、辛味・甘味の食材
梅雨	補気類・理気類・祛湿類	温性、甘味・辛味・苦味・淡味・香りのある食材
夏	清熱類・滋陰類・補気類・収澁類	平性・涼性、苦味・鹹味・甘味・酸味の食材
秋	滋陰類・補気類・収澁類	涼性・平性・温性、酸味・甘味・鹹味・辛味の食材
冬	補気類・助陽類・滋陰類・温裏類・収澁類	温性・平性、鹹味・酸味・甘味・辛味の食材

ために助陽類や滋陰類・収澁類の食薬を勧める。助陽類の食材は種類が少ないが、補気類の食材と温裏類の食材を組み合わせると助陽類の効果を得ることもできる。

虚性体質

1 気虚体質

春は自然界の気が生まれ、生長する季節であるので、各臓腑は春の上昇する陽気に乗り、陽気の力を借りて、低下した働きを補うため、気虚体質は多少緩和される。また、各臓腑には相応する季節があるので、春の補気以外にも、それぞれの季節に合った気を補う。夏は、陽気が旺盛になるので気虚体質のものには過ぎやすいように見えるが、基礎体温を超える気温・炎熱によって気を消耗することになり、気虚体質に悪影響を与える。

●立法：補気昇陽

過ぎやすい季節	春		
過ぎにくい季節	梅雨・夏・秋・冬		
勧める食薬	解表類	食材	生姜・ねぎ・香菜・みつ葉・みょうが
		中薬	桂枝・紫蘇・香薷
	補気類	食材	うるち米・もち米・オートミール・長いも・じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・キャベツ・カリフラワー・いんげん豆・長ささげ・白豆・しいたけ・靈芝・栗・桃・牛肉・豚足・豚の胃袋・豚マメ・鶏肉・ガチョウ肉・鳩肉・ウズラ肉・ドジョウ・ウナギ・田ウナギ・サバ・タチウオ・カツオ・マナガツオ・スズキ・ナマズ・イシモチ・イワシ・タラ・サメ・ローヤルゼリー・蜂蜜・水飴
		中薬	吉林人參・党参・太子参・西洋参・紅景天・白朮・黄耆・山藥・扁豆・甘草・大棗

気虚体質のなかでも、日常生活の違いから臓腑によって現れる症状がそれぞれ異なる。

1) 肺気虚体質（肺の働きが低下したことによる体質）

肺と密接に関係する季節は秋である。秋は1年のなかで空が高く、空気が澄んでいる季節である。肺はきれいな空気を好み、潤すことを好む臓であるため、秋に通じる。春に気を上昇させて補う補気類を使うが、できるだけ肺経に入りやすい食薬を用いるほか、肺を潤す滋陰類を用いる必要もある。

●立法：補気潤肺

季節	食材と中薬		
秋	肺経の補気類	食材	もち米・長いも・じゃがいも・さつまいも・靈芝・桃・ガチョウ肉・ウズラ肉・ドジョウ・サバ・サメ・ローヤルゼリー・蜂蜜・水飴
		中薬	吉林人參・党參・太子參・西洋參・紅景天・黄耆・山藥・甘草
	滋陰類	食材	こまつ菜・アスパラガス・白きくらげ・松の実・ひまわりの種・白ごま・鶏卵・鴨の卵・鴨肉・猪肉・兔肉・牛乳・チーズ・いちご
		中薬	麦門冬・沙參・玉竹・黄精・百合・枸杞子

2) 心気虚体質（心の働きが低下したことによる体質）

心と密接に関係する季節は夏である。夏は1年のなかで最も暑い季節であり、心は「熱にくを悪む」という特徴をもっている。夏の暑さで血流が早くなり、血脈を主る心気の働きを助ける一方、汗をたくさんかいて心気と心の液体を消耗する悪い面もあるため、春に気を上昇させて補う補気類を使うほか、心気を補い、心の液体を滋養し、清熱する必要もある。

●立法：補気養心

季節	食材と中薬		
夏	心経の補気類	食材	靈芝 *常用される心経に入りやすい補気類の食材は少ないため、補気類の食材を自由に選んで用いる
		中薬	西洋參・甘草
	食材	滋陰類	アスパラガス・鶏卵・ロバ肉・牛乳
		養血類	にんじん・リュウガン・豚ハツ
		清熱類	小麦・にがうり・緑豆・すいか・りんご・メロン・茶葉
	中薬	滋陰類	麦門冬・桑椹・百合・亀板
		養血類	当帰
		清熱類	竹葉・淡竹葉・山梔子・生地黄・牡丹皮・紫草・板藍根・連翹

3) 脾気虚体質（脾と胃の働きが低下したことによる体質）

脾と密接に関係する季節は、夏の終わりから秋の初めの長夏という時期と、湿度の高い梅雨の季節である。長夏は、中医学の発祥地である黄河流域で1年のうちで雨がよく降る季節であることから、六気の湿にくが主り、食糧となる農作物が実り、成熟する季節とされる。脾胃は体に栄養を提供する臓であるため、この長夏に通じる。そのため、春に気を上昇させて補う補気類を使うほか、長夏には脾胃を補う必要もあるため、水の代謝とかかわる脾の働きを助ける食薬を使う必要がある。また、梅雨の季節は雨がよく降り、湿度が高くなるため、「湿にくを悪む」という特徴をもち、運化を主る脾の働きが低下し、食欲が落ち、四肢の無力感・重たい感じが現れる。そのため、長夏と同じ祛湿類を用いる必要があり、さらに水湿を運ぶ理気類も配合する。

●立法：補気健脾祛湿

季節	食材と中薬		
長夏 梅雨	脾経の 補気類	食材	うるち米・もち米・オートミール・長いも・じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・キャベツ・いんげん豆・カリフラワー・長ささげ・白豆・しいたけ・栗・桃・牛肉・豚の胃袋・鶏肉・ガチョウ肉・鳩肉・ウズラ肉・ドジョウ・ウナギ・田ウナギ・サバ・タチウオ・カツオ・マナガツオ・スズキ・ナマズ・イシモチ・イワシ・タラ・サメ・ローヤルゼリー・蜂蜜・水飴
		中薬	吉林人參・党参・太子参・紅景天・白朮・黄耆・山薬・甘草・大棗
	食材	祛湿類	はと麦・蒿苳(チシャ)・コイ・フナ・ハモ・シラウオ・フグ・ハマグリ・蛙肉・大豆・黒豆・そら豆・とうもろこし・さくらんぼ・酒
		理気類	たまねぎ・らっきょう・なた豆・えんどう豆・そば・オレンジ・ぶんたん・蜜柑・きんかん・ハマナス・梅の花
	中薬	祛湿類	藿香・佩蘭・菖蒲・砂仁・白豆蔻・草豆蔻・草果・木瓜・茯苓・通草・茵陳蒿
		理気類	橘皮・青皮・枳実・枳殼・仏手・木香・大腹皮・荔枝核・柿蒂・檳榔子・甘松・烏薬・厚朴・香櫞・香附子

4) 腎気虚体質(腎の働きが低下したことによる体質)

腎と密接に関係する季節は冬である。冬は1年のなかで最も寒い季節である。植物も動物も冬眠し、力を蓄える季節である。腎は精を蓄え、冬に通じる臓である。したがって、春に気を補う補気類を使うほかに、冬には腎を温める助陽類と潤す滋陰類を用いる必要があり、腎の蔵精機能を高める収澁類の使用も勧める。

●立法：補気益腎・滋補陰陽

季節	食材と中薬		
冬	腎経の 補気類	食材	長いも・キャベツ・カリフラワー・長ささげ・白豆・靈芝・栗・鳩肉・豚マメ・ウナギ・田ウナギ・スズキ・ナマズ・イシモチ・カツオ・タラ
		中薬	西洋参・紅景天・山薬
	食材	助陽類	菼子・くるみ・羊肉・犬肉・鹿肉・熊肉・スズメ・エビ・ナマコ・イワナ・海馬
		滋陰類	アスパラガス・白きくらげ・黒ごま・鶏卵・ウズラの卵・家鴨肉・豚肉・烏骨鶏・亀肉・アワビ・カキ・マテ貝・ムール貝・ホタテ貝
		収澁類	ざくろ
	中薬	助陽類	冬虫夏草・鹿茸・肉蓯蓉・淫羊藿・杜仲・益智仁・菟絲子・蛤蚧・紫河車
		滋陰類	麦門冬・沙参・石斛・玉竹・黄精・女貞子・桑椹・百合・枸杞子・亀板・鼈甲
		収澁類	山茱萸・五味子・蓮実・芡実・烏賊骨