

第5章



体質を改善する薬膳

体質を判断する目的は、偏った体質を改善し、病気を予防することにある。健康的な平和体質に対しては、年齢・性別・地理環境・季節の変化に合わせて食材を選択し、薬膳の食生活にすれば、健やかに過ごすことができる。ここでは虚性体質、実性体質、複合体質について、それぞれの体質を改善する薬膳を示す。最初から体質に合う薬膳処方を作ること、初心者には難しいので、方剤学を学び、その主旨に従って真似をすれば上手に作れる。

虚性体質

1 気虚体質

症状：怯えた性格、顔色は淡白・黄色、無気力、倦怠感、めまい、忘れっぽい、疲れやすい、声が小さい、息切れ、汗をかきやすい、カゼを引きやすい、筋肉がたるむ、食欲が少ない、腹脹、むくみ、大便是軟便か下痢、小便は頻尿・尿の漏れ。[女性の場合] 月経が早く来る、出血量が多い、出血色が薄い、月経痛。[舌・脈] 舌質淡白、舌体胖、舌辺齒痕、舌苔白、脈虚・緩

立法：補気

方剤：四君子湯（『太平惠民和剂局方』）人参9g、茯苓9g、白朮9g、炙甘草6g

解説：四君子湯の人参は、脾・肺経に入って脾気を補養するとともに肺気の不足を補う。白朮は、脾・胃経に入って益気健脾すると同時に燥湿利水の働きもあり、脾気虚による食少・無気力・腹脹・下痢・自汗・むくみを改善する。茯苓は脾に入って利水滲湿・健脾安神し、炙甘草は脾・肺・胃経に入って補脾益気をする。

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・カリフラワー・キャベツ・いんげん豆・長ささげ・白豆・しいたけ・霊芝・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：吉林人参・党参・太子参・西洋参・紅景天・白朮・黄耆・山薬・白扁豆・甘草・大棗

薬膳処方：鶏肉と山いもの粥

材料：うるち米80g、山いも20g、鶏のひき肉50g、とうもろこしの粒15g、いんげん2本、醤油小さじ1、塩・胡椒各少々

作り方：①米を洗い、鍋に入れて適量の水を加えて粥を作る。

②鶏のひき肉に醤油・胡椒を加えてよく混ぜる。山いもの皮をむいて1cm角のさいの目に切る。いんげんの筋を取り除き、輪切りにする。

③粥ができあがる10分ほど前に、②の全部を加えて火を通し、塩で味を調える。

説明：うるち米・山いも・鶏肉は、四君子湯の人参・白朮・甘草の代わりに補気の目的で使う。とうもろこしの粒は茯苓の利尿健脾、いんげんは白朮の補気健運の代わりに補気の目的で使う。

[薬膳処方考え方]

気虚体質を改善する食薬を選ぶ際には、まず補気類の食薬を選ぶ。できるだけ、そのなかから温性・平性で、甘味の食薬を選ぶ。さらに、気虚になった臓腑に合わせて帰経にもとづいて食薬を選択するが、臓に合う食薬が少ない場合は、帰経とは関係なく補気類の食薬を使う。補気と同時に理気の食薬を少し加えると、補気の効果が高められる。

調理方法としては、温かい料理で、粥・スープ・蒸しもの・煮ものを勧める。

[臓腑との関連で現れる気虚体質]

①肺気虚体質（肺の働きが低下したことによる体質）

症状：顔色が白い、疲れやすい、汗をかきやすい、カゼを引きやすい、息切れ、声に力がない、舌質淡、舌苔白、脈虚

立法：補気益肺

方剂：保元湯（『博愛心鑑』）黄耆9g、人参3g、炙甘草3g、肉桂1.5g、生姜1片

解説：黄耆・人参・炙甘草は、補気薬として、気虚に対してよく使われる生薬である。黄耆・人参は、脾・肺経に入って、おもに脾気虚・肺気虚の症状を改善する。肉桂と生姜は、肺の「喜温悪寒」の特徴に合わせて、肺を温め、肺気の宣発と粛降の動きを促進する。

食材：もち米・長いも・じゃがいも・さつまいも・霊芝・桃・ガチョウ肉・ウズラ肉・ドジョウ・サバ・サメ・蜂蜜・水飴・ローヤルゼリー

中薬：吉林人参・党参・太子参・西洋参・紅景天・黄耆・山薬・甘草

薬膳処方：党参と長いもとさつまいものご飯

材料：もち米100g、党参（刻み）15g、さつまいも80g、長いも60g、生姜の薄切り1片、肉桂粉末少々

作り方：①党参は水200mlに1時間浸け、長いもは皮をむき、さつまいもと一緒にさいの目に切る。もち米を洗う。

②鍋に①を入れて、水を加減し、ご飯を炊く。

③できあがったご飯に、みじん切りにした生姜・肉桂粉末を入れて混ぜる。

説明：肺経に入る党参・もち米・さつまいも・長いもは、黄耆・人参・甘草の代わりに肺気を補う。生姜と肉桂は、肺を温め、肺気の宣発と粛降の動きを促進する。

②心気虚体質（心の働きが低下したことによる体質）

症状：顔色蒼白，心悸，めまい，精神不振，汗をかきやすい，胸のつかえ，舌質淡，舌苔白，脈虚・不正脈

立法：補気益心

方剤：生脈散（『医学啓源』）人参9g，麦門冬9g，五味子6g

解説：人参は，大補元気の働きをもちながら，安神増智の働きがあるため，神志を主る心気の働きも補う。麦門冬・五味子は，心経に入り，心気虚による心悸・精神不振・心煩・不眠・多夢の症状を改善する。

食材：靈芝

中薬：西洋参・甘草

薬膳処方：靈芝茶

材料：靈芝片10g，西洋参10g，炙甘草6g，五味子3g，水適量

作り方：材料を水400mlに1時間浸けてから，弱火で1時間煎じた後で濾す。材料に再び水を加えて煎じる。1回目と2回目の煎じ液を混ぜ合わせて，茶代わりにして飲む。

説明：心経に入る靈芝・炙甘草は，人参の代わりに使う。西洋参は，補気滋陰の効果があるため，麦門冬の代わりに使う。韓国産の五味子の色はきれいで，中国産の五味子は茶色であるが，効能に違いはない。

③脾気虚体質（脾と胃の働きが低下したことによる体質）

症状：食欲が少ない，四肢の無力感，疲れやすい，腹部の膨満感があり食後にひどくなる，下痢，浮腫あるいは消瘦，あざになりやすい，月経不順

立法：補気健脾

方剤：補中益気湯（『内外傷弁惑論』）黄耆1.5～3g，人参0.9g，白朮0.9g，炙甘草1.5g，当帰0.6g，橘皮0.9g，升麻0.9g，柴胡0.9g

解説：補中益気湯の人参は，脾・肺経に入り，脾気の補養と肺気の不足を補う。補気昇陽の働きのある黄耆は多めに使う。白朮は，脾・胃経に入り，益気健脾するとともに燥湿利水の働きもあり，脾気虚による食少，無気力，腹脹，下痢，自汗，むくみを改善する。炙甘草は，脾・肺・胃経に入り，補脾益気する。昇気行気の升麻・柴胡・橘皮を使って，脾気虚による中気下陷の疲れ，腹部の膨満感があり食後にひどくなる，下痢といった症状を改善する。

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・蜂蜜・水飴・ローヤルゼリー

中薬：吉林人参・党参・太子参・紅景天・白朮・黄耆・山薬・甘草・大棗

薬膳処方：鶏肉とかぼちゃの煮もの

材料：鶏もも肉1枚、かぼちゃ80g、ブロッコリー80g、大棗6個、蜜柑の皮5g、生姜の薄切り5枚、長ねぎのぶつ切り2個、みょうが1/2個、醤油小さじ1、酒大さじ1、塩・胡椒各少々、サラダ油大さじ1

作り方：①ブロッコリーは小房に切り、塩茹でにする。かぼちゃは四角に切る。みょうがは細切りにする。大棗は水で戻す。鶏もも肉は一口大に切り、醤油・酒・胡椒で下味をつける。

②鍋を熱し、サラダ油を入れて、鶏肉を焼く。

③鶏肉に火が通ったら、かぼちゃ・大棗・生姜・長ねぎと適量の水を加え、蓋をして煮る。最後に塩で味を調え、みょうがを加える。

説明：脾経に入るかぼちゃ・ブロッコリー・鶏肉・大棗を合わせて脾気を補い、辛味で温性の生姜と長ねぎ・みょうがで陽気を上昇させる。蜜柑の皮は理気調中で脾の運化を促進する。

④腎気虚体質（腎の働きが低下したことによる体質）

症状：体の成長が遅い、髪の毛が切れやすい、白髪、禿げる、記憶力・集中力が足りない、足腰がだるくてときどき痛みが出る、息切れ、耳鳴り、耳が遠い、むくみ、尿漏れ、頻尿、遺尿、夜尿が多い、帯下が多い、性機能の低下、初潮が遅い、月経不順、流産しやすい、脈沈・弱

立法：補気益腎固渋

方剤：菟絲子丸（『濟生方』）菟絲子60g、肉蓯蓉60g、鹿茸30g、益智仁30g、山薬30g、煨牡蛎60g、五味子30g、桑螵蛸30g、製附子30g、烏薬30g、鶏内金15g

解説：菟絲子・肉蓯蓉・益智仁・鹿茸・山薬は、腎経に入り、温腎助陽補気の働きがあり、腎陽虚によく使う。附子・烏薬の温裏散寒、五味子・煨牡蛎・桑螵蛸の収斂固渋により、腎気不固による尿の症状を改善する。

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

薬膳処方：カツオの角煮

材料：カツオの切り身200g、茹でた白豆50g、キャベツ1枚、くるみ30g、生姜の薄切り3枚、醤油大さじ2、酒大さじ2、塩少々、梅干1個、水適量

作り方：①キャベツは塩茹でにし、四角に切る。カツオを一口大の四角に切る。梅干を漬す。

②鍋に醤油・酒・水を入れ、沸騰させてからカツオを入れて、落とし蓋をして中火で3～4分煮る。火を止めて、冷まし、カツオを取り出す。

③煮汁を煮つめて、②を戻し、くるみを加えて煮つめる。

④キャベツ、白豆、③、梅干、せん切りにした生姜を混ぜ合わせる。

説明：カツオは腎・脾経に入り、先天の本の腎と後天の本の脾を補い、腎精を益する。同じ腎経に入る白豆・キャベツ・くるみを合わせて腎気を補う。生姜で体を温め、梅