

防病・健身養生の中医薬膳

国際薬膳調理師

中條 明子 (なかじょう あきこ)

座長：上馬場 和夫(ハリウッド大学院大学・教授)
原 靖(原クリニック・院長)

略歴：

2016年10月 国際薬膳調理師 資格取得

月1回薬膳調理教室のアシスタントを務めながら、遼寧中医薬大学付属
日本中医薬学院にて中国伝統医学を学びなおす。

2017年8月、世界中医薬学会連合会 薬膳食療研究専門委員会に会員登録。
身近な食材を使った簡単な薬膳レシピを提供する等で活動する。



I. 目的

健康長寿社会の実現への取り組みの中で、健康を維持する「体質」に着目し、飲食養生をもって体質の維持・改善に努め、病気リスクを減らして健康的な生活を保持する。

II. 方法

中国では古くから「薬食同源」の考えがあり、薬材も食物も同じ性能・特性を備えるとして、不老長寿・健康保持を目的として食養生法を取り入れてきた。これは中国伝統医学の理論に基づく「薬膳」の基本的な考えであり、この「薬膳」を日常の食生活に取り入れることで、個々の体質に応じて身体の機能を回復し、健康を保持増進させて病気の予防を図る。

III. 具体例

中国伝統医学の理論を基にして実証・虚証・熱証・寒証を中心に体質を弁別し、病気の原因となり得る「外因」「内因」「不内外因」も考慮したうえで、食物の性能・特性とあわせて食材を選別・調理し、食することで身体の不調和を調整して正常な活動を維持・補養する。

IV. 考察

以上のことから、健やかな生活を過ごすためには日頃から「薬膳」による飲食養生を用いて疾病の予防や健康維持に役立てることを心がけるとともに、「薬膳」の一層の知識の普及と理解が、健康寿命の延伸につながる課題と考える。