



◆◆ 薬食同源：五味・五性 ◆◆

漢方には「薬食同源」という言葉があります。これは、「良い食事こそ良い薬」という意味です。

良い食事とは①食べ物の内容と②食事の仕方の両方から考える必要がありますが、今日は①食べ物の内容についてお話ししましょう。

漢方には、食べ物について「五味」「五性」という考え方があり、この「五味」「五性」をバランスよく摂ることが健康的な食事の基本です。

五味とは、「酸味（さんみ）」「苦味（くみ）」「甘味（かんみ）」「辛味（しんみ）」「鹹味（かんみ）」の5種類です。

例えば、「酸味」は五臓の中でも「肝」の働きを整え、汗や尿などの過剰な流出を抑えます。酢、レモン、梅干し、トマトなどが肝に属します。

「苦味」は「心」の働きを整え、体内の余分な熱や不要な水分を取り除くのを助けます。銀杏、ごぼう、竹の子、緑茶、ニガウリなどが、苦味に属します。

詳しい説明は、当店にもパンフレット（「薬食同源・・・五味は五臓を養う」）がございますのでご参考になさってください。

一方、「五性」は「寒性」「涼性」「温性」「熱性」「平性」の5つに分けられます。

「寒性」「涼性」は、体内の熱を冷ます食品。きゅうり、トマト、緑豆など、熱中症が気になる時期には積極的に摂りたい食品です。

「温性」「熱性」は、体を温め気・血の巡りを良くする食品。しょうが、ねぎ、にんにく、唐辛子など、冷え症の人は積極的に摂るようにしましょう。逆に、赤い湿疹やかゆみなどがあるときは摂り過ぎに気を付けましょう。

「平性」は冷やし過ぎず、温め過ぎない、常食に適した穏やかな食材です。

私たちの身体を作っているのは食べ物以外の何物でもありません。今、あなたが食べている物が、あなたの筋肉や骨、血液、ホルモン、爪、髪の毛・・・すべてを作っているということ、いつも頭のどこかに置いておいてくださいね。

◆◆ おうち薬膳【梨】 ◆◆



梨は身体を潤す作用が高い果物です。痰がからんでいるようなときや、喉の乾燥感、空咳に効果的。二日酔いや疲労回復にもおすすめです。

●● 梨の簡単マリネ ●●

<材料 (2人分)> 梨 1/2個、キウイフルーツ 1/2個、 ハム 3枚
オリーブオイル 大さじ1、 レモン汁 小さじ1、 コショウ少々

<作り方>

1. 梨は2~3cm角、キウイは1cm角くらいの大きさにカットしてボールに入れる。
2. 1. にオリーブオイルとレモン汁を加えて、よく混ぜる。
3. できれば30分~1時間冷蔵庫に置いて、味をなじませる。
4. 最後にこしょう少々を加えて出来上がり！



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>



泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1