

フード ケミカル

月刊

食品のおいしさと安心を科学する技術情報誌
A Technical Journal on Food Chemistry & Chemicals.

2017

5

385

特集1 ビバ! コミダ・メヒカーナ

特集2 ifia/HFE JAPAN 2017

特集3 水のおいしさを考える



PICK UP!
編集部イチ押し

アサヒグループ食品(株) 食品原料事業本部
BASFジャパン(株) 植物ステロールエステル④

最新技術情報

新規寒天「伊那寒天柔(やわら)」の特長と応用
炭酸飲料におけるハイドロコロイドの可能性
酸化防止剤ヤマモモ抽出物②

世界の食品・原材料・添加物トピックス ②⑥

何が健やかなマイクロバイーム(微生物叢)を作るのか?





中村信也 Nobuya Nakamura

東京家政大学 家政学部栄養学科 公衆衛生学研究室 教授

なかむら・のぶや

●略歴 1994年6月、日本医科大学大学院医学研究科修了(医学博士)。1996年、県立静岡県環境衛生科学研究所長。2000年、東京家政大学家政学部教授。現在に至る。

●専門分野 公衆衛生学、薬膳学

1. 和薬膳とは

薬膳とは、「健康効果を主目的とした料理」といえる。薬膳は中医学の「食養(食養生)」 「食療(食治療)」を基にしているので、薬膳には、養生薬膳と治療薬膳の二種がある。薬膳は、中華料理である、薬臭い、まずい、などの評判が先に立ち、日本人には本格的な薬膳はなじみが少ない。

和薬膳とは、和食と薬膳の結合料理をいうが、この語はまだ一般的ではなく、われわれの主宰する「一般財団法人国際薬膳協議会」が、日本人への普及を目的に考案された語である。今後、日本人による、日本人のための薬膳が、広まってゆくことの確信を抱いて努力している。

薬膳の本態は中医学の「陰陽五行論」にあるが、薬膳の実際は「食材選び」が本質である。食材の決定がなされれば、料理は和食でもイタリア料理でもよいわけである。日本食は「和食」と呼ばれ、長い伝統があり、確固としたものがある。和薬膳は、単に薬膳を日本式に作ることでなく、薬膳の基礎理論を和食の理論と摺り合わせ、和食を展開してゆくことになる。それによって、和食にない理論が導入され、日本風にアレンジされ、幅広くなってゆくことになる。古来、日本列島が大陸から切り離され、日本独自の料理が育ってきたが、中国大陸からの調法が加味され、近年では欧米からの西洋式が融合し、和食が発展してきたのであるが、古式豊かな陰陽五行論を取り入れれば、和食の機能性がかなり広がり、幅を

持つようになると自負している。

今日まで育った和食の特徴を列挙すれば、季節の重視、植物と魚の多用、飯と醤油・味噌味の相性、出汁をとる、盛り付けに皿を動員して華やかにし、盛り付けはわび・さびの演出で美を出すなどあり、多くの特徴を有している。しかしながら、和食には意外と料理の持つ機能性理論が少ない。日本人は実践を好む民族性があり、おいしい料理を提供すれば自ずと健康食となり、陰陽五行論は理屈に過ぎないとして、漢方医学同様に採用されなかったのであろう。

国際薬膳協議会の和薬膳の開発目的は、和食の機能性(健康効果)の体系化を図ることが大きな目的である。

2. 薬膳計画と実行

和薬膳の場合、料理開始前に計画を立てる必要がある。料理開始前に料理全体を考えることを「薬膳計画」といい、まずメモ帳と筆記具をもち、考える時間が必要である。特に文書化の必要はないがノートにメモすることが、自分を発展させる。一つの料理を作る毎にメモを取ると、それが自分の料理手引書となり財産になってゆく。料理計画は、料理テーマ、食材決め、調理法、調味、盛り付けの順に決定してゆく。

1) テーマ決め

薬膳は複数の料理(菜)から成っている。和食での料理数は1汁3菜・5菜・7菜、2汁9・11菜があるので、この方式を採用するのが、和食

尊重である。テーマは父親の誕生を祝う、合格を祝うなど個人的なこともあるが、一般には季節的なもの、例えば「夏バテ解消」、「冬至を迎えて」など季節的なものをテーマにする。

2) 食材決め

テーマに沿った食材を選択するが、中医薬での数種の生薬の組合せを利用することになる。中医薬(漢方でも同様)では、テーマがある病気(証)の治療となるわけである。和薬膳方式では中医処方(方剤)理論に準じて組み立てることになる。中医薬と薬膳食材の関係を図示した(表1)。

薬膳での主材はテーマに沿う主役である。「春の旬を楽しむ」にテーマが決まったら、ウドでも春タマネギでも構わないが、旬として有名であること、量を確保していることが選択要件となる。副材もテーマに沿う食材で2, 3種とする。調材は主材・副材が野菜のみであったら肉魚を選ぶことになる。飾材は料理を閉めるもので色物を1, 2点料理の上に置くものである。従って、一つの料理には7～9種の食材がよく、十種以上になると賑やかになり、主材が隠れてしまうおそれがある。なお食材には調味料、飾り材は含めない。

表1 薬膳の食材構成

中医薬構成		薬膳構成	
君	治療薬の主材	主材	テーマの主役
臣	治療薬の補助材	副材	テーマの副主人公
佐	その他の調整材	調材	調整役割
使	副作用防止など	飾材	見栄えの演出

3) 調理法決め

調理とは料理法のこと、和食では調理五法があります。それらは「生、焼、煮、揚、蒸」をいう。生は漬物、酢の物、和え物を含む。発酵は生に近いが、材料を熱処理したり、熱で発酵を止めたりするので煮に含める。調理法を五分類して表示した(表2)。

表2 調理五法

五法	調理種類
生	熱や湯を当てないで料理、漬けも含める。生野菜サラダ、刺身、なます、塩漬、酢漬、発酵、和え物、洗い(湯通し)、たたき(表面焼き)、和え物
焼	火による熱を当てる。火の当て方で直接と間接に分かれる。直火焼き(grill)、炙り焼き(broil)、オープン焼き(ロースト)、熱伝導焼き(bake)、包み焼き、石焼、油焼き、鉄板空焼き、燻製
煮	煮汁の中で調味してゆく。炊きもの、茹で物。煮物、おでん、鍋物、茹で物、佃煮、しゃぶしゃぶ、シチュー、カレー、トマト煮、ミルク煮
炒・揚	フライパンで油を敷き調理する炒め、油に浸す揚げ(フライ)、油不使用の煎り有。直炒め、乾炒め(かたくり粉を付ける)、爆炒め、衣揚げ、空揚げ、から煎り
蒸	蒸気で調理する。蒸気を当てる場合と食材の水分を蒸気化する場合がある。せいろ蒸し、土瓶蒸し、タジン鍋蒸し、ルクルーゼ鍋蒸し、天火焼き、レンジ、餃子焼き、ホイール焼き

4) 調味料決め

調味とは味付けのことである。陰陽五行論では酸、苦、甘、辛、塩(鹹という字があるが、現在中国では使われていない)を五味とする。和食でもこれを五味とするが、西洋栄養学では、五味に辛は入れず(味蕾を持たない故)、代わりにうま味を入れて五味としている。和薬膳では陰陽五行論、和食の五味に従い、「だし」を基礎味とし、六味としている。中医学では五味の他に、ほとんど味のない生薬を「淡味」と称し六味としているが、和薬膳では淡味は採らない。

調味は調味料を使用するが、単調味料でなされることは少なく、多くは数種使用する。

薬膳での調味料は西洋調味料のようにはっきりした味でなく、甘草、当帰などの煮出し材を用い、隠し味とする場合が多い。

5) 料理の実際

薬膳計画が成った後料理作りになるが、その手順は、材料揃え、下ごしらえ、調理、調味となるが、調理と調味の関係を図示した(図1)。調理は和食同様に「だしとり」で始まる。だしは外国にもあるが、煮詰めてエキスを獲るとというのが西洋方式で、和食ではさつとだしをとるので、だしは日本特有のもの

言っている。和薬膳では和食同様だしとりは重要である。調味の最終は主に塩で行う。

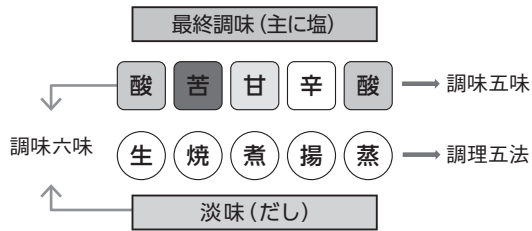


図1 調理と調味

6) 盛り付けと飾り付け

料理の閉めであり、引き立てにとして重要である。盛り付けは和食では、わび・さびを表現するために、空間を多く取り、豪華さは演出しない。最後の飾り材は少量に置くが、華やかな食材がより芸術的になる(図2)。



ナンテン、紅ショウガ、枝豆による装飾

図2 飾り付け

3. 陰陽の薬膳

われわれが毎月主催している薬膳会では、全体では10皿程度提供し、旬の薬膳、養生薬膳、治療薬膳の三部構成から成っている。ここでは、薬膳理論として、陰陽論の薬膳、五行論の薬膳に分けて述べる。

物事には善悪、前後、表裏など相対するものが、陰陽論は上昇的な陽と、下降的な陰に分けて論ずることを陰陽論という。

自然界では、太陽が出ている時を陽、月が出ている時を陰とし、地上を陽、地下を陰、春夏を陽、秋冬を陰などと定義する。陰と陽は交代して出現し、互いにバランスを取っている状態である。これを人体に当てはめる

と、端的に言えば自律神経の交感神経優位状態を陽、副交感神経優位状態を陰と規定する。いずれかに偏っていた場合を病的な状態(証)とし、バランスのとれた状態(中庸)を健康状態とするものである。

陰陽の病的状態(証)としては、寒熱、虚実、表裏があるが、薬膳では寒熱、虚実に対して適用となる。寒熱の薬膳、虚実の薬膳は次のとおりである。

1) 寒熱の薬膳

温熱料理……手を触って冷たい場合が「寒」で、身体を温める温熱料理を提供する。対象は、冷え性、甲状腺機能低下症、低体温症の人たちである。主材としては辛味の食材が基本で、生姜、ニンニク、ネギ、トウガラシがあり、牛肉、鶏肉、羊肉が該当する。マーボ豆腐(図3)がその代表である。

寒涼料理……手を触って熱い場合が「熱」で、身体を冷やす寒涼料理を提供する。対象は、暑がり、汗かき、甲状腺機能亢進症、発熱の人たちである。取材としては、苦味の食材が基本で、ゴーヤ、セロリ、セリ、パセリがあり、豚肉と馬肉が該当する。典型料理には、豚肉入りのゴーヤチャンプルがある。

2) 虚実の薬膳

生体反応が少ない場合、または生体内循環物質の「気・血・水」が不足している場合を「虚」、その反対を「実」とする。虚に対して「補の料理」を、実に対して「瀉の料理」または「瀉の料理」を提供する。



図3 温める薬膳(マーボ豆腐)と補の薬膳(参鶏湯)

「温故知新プロジェクト」研究成果の詳細は東京家政大学生活科学研究
 研究所研究報告 No.36 (2013)～No.39 (2016)をご覧ください。

補の料理……元気がなく、無気力状態の人に提供する。対象は気虚、血虚(貧血)、水虚(脱水)の人たちで、風邪のこじれ、慢性病者が適用となる。主材は甘味食品で、ヤマモ類、蜂蜜、朝鮮人参である。韓国料理の参鶏湯さんげたんが典型料理となる(図4)。瀉の料理……免疫亢進状態に適用となる。対象はリウマチ、花粉アレルギー、高血圧などである。主材は苦味食品であり、寒涼料理と同様である。駆の料理……実の中で、気血水が停滞している場合(瘀血、血の道症)に適用となる。肩こり、のぼせ、生理痛などが対象となる。主材は辛味料理で、温熱料理となるが、特にシソ、ミント、シナモンが使われる。

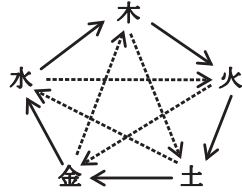


図4 陰陽五行

4. 五行論の薬膳

五行論とは、この世は木、火、土、金、水という五因子(五行)から成っていて、陰陽と同様に循環しているという論理である。五行の薬膳応用には五味、五臓、五季、五日、五色、五香の6種が挙げられる。



酸はレモン、苦はバセリ、甘はバナナ、辛はミョウガ、塩はワカメの組合せ

五行の関係に

図5 五味サラダ

表3 五行配当

	木	火	土	金	水
五季	春	夏	土用	秋	冬
五方	東	南	中央	西	北
五色	青	赤	黄	白	黒
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五情	怒	喜	憂	悲	怖

は、木は火を生み、火は土を生み、土は金を生み、金は水を生むという「相生作用」と、木は水に克ち、土は水に克ち、水は火に克ち、火は金に克ち、金は木に克つという「相克関係」がある(図5)。

五行にこの世の事象を配当したものを「五行配置」という(表3)。なお、中国薬膳には五目、五香はなく、和薬膳のオリジナルである。

1) 五味の薬膳

五味は五行配置の中で最重要である。というのは、五味が食材の機能(作用)を表すからである。中医薬、漢方薬は効能をこの方式に則っている。五味の五行配置を表4に示した。現代における甘の砂糖、および塩は精製されていて非常に濃厚であるので、気安く使うのは大量過ぎて危険である。なるべく素材の味を生かすようにした方がよい。

五味の機能(作用)を一文字で示せば表のとおりである。各機能の詳細を表5にした。

2) 五臓の薬膳

五臓とは肝・心・脾・肺・腎のことである。中医学での解剖学といえるが、脳や生殖器系は入れていない。西洋医学では臓器は解剖学そのものであるが、中医学では臓器

表4 五味配当と機能

	木	火	土	金	水
五味	酸	苦	甘	辛	塩
機能	収	堅	緩	散	軟

表5 五味の作用と食材

	気・血	水	食材
酸味	体外へ漏出防止(収斂)	水を生む(生津)	レモン、ヨーグルト
苦味	余剰を除き下げる(瀉下)	湿を乾かす(燥湿)	ウド、セロリ、バセリ、モツ肉
甘味	不足を足す(補充)	燥を潤す(潤燥)	米、朝鮮人参、蜂蜜
辛味	停滞を巡らす(駆巡)	水を巡らす(利水)	紫蘇、ニンニク、生姜
塩味	体内に留める(保留)	血管内水の貯留(保水)	昆布、カキ、ホヤ、タラコ

表6 五臓系

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾/膵	肺	腎
五腑	胆嚢	小腸	胃	大腸	膀胱
五主	筋肉	血管	皮下	皮膚	骨
五観	爪	顔面	唇	皮毛	髪
五開	眼	舌	口	鼻	耳

は機能系であって、解剖学とは必ずしも一致しない。「臓」は精(作用物質)を蔵する所(貯蔵所)で、精を「腑」から全身の配下器官に配布し、最後に感覚器(官)より外部に放出されるとしている(表6)。よって、臓器とは配下器官を統括する最高器官であり、「五臓系」と表現される機能系である(表6) ある栄養素は親和性のある臓器に取り込まれ(五入)、機能系を維持している(表7)。

3) 五季の薬膳

五季とは、春、夏、土用、秋、冬をいう。土用は立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間を指すが、五行が複雑になるので、現在では夏土用(長夏)のみを指し、夏と秋の中に挟み、猛暑の候を指している。陰陽五行論の本質は「この世は循環し、ヒトは自然に従って生きる」が本質である。

和食では季節は非常に大切にし、前菜には季節物を出すことになっている。自然に従う生活をするには、夏には夏野菜を、冬には冬野菜を食べることが食生活の基本となる。自然の恵みで季節ものを「旬」というが、五

表7 五臓強化の五入と食材

五臓系	五入	食材
肝臓	緑(野菜と果物)	ホウレンソウ、キャベツ、大根、カブ、カボチャ、ナス、リンゴ
	酸味	酢かえ、ピクルス、レモン、ユズ、ウメボシ
心臓	赤(肉・魚介)	肉、ソーセージ、ハム、魚、イカ、タコ、アサリ、ナマコ
	苦味	レバー、ゴーヤ、セロリ、ピーマン、ウド、グレープフルーツ
脾臓	黄(穀・豆・芋)	うるち米、もち米、小麦、大麦、ハト麦、大豆、豆腐、ジャガイモ
	甘味	黒糖、ハチミツ、ビーナッツバター、ジャム、ナッツ
肺臓	白(乳・油)	牛乳、バター、チーズ、ヨーグルト、サラダ油、オリーブオイル
	辛味	トウガラシ、タカナ、ショウガ、ニンニク、シソ、カレー
腎臓	黒(海藻・茸・貝)	コンブ、ワカメ、ヒジキ、シイタケ、キクラゲ、モツ
	塩味	醤油、味噌、塩辛、漬物、煮干し、アサリ、ハマグリ、ナマコ

旬ものを列挙した(表8)。春の前菜を示した(図6)。

表8 五旬の物

春	フキノトウ、ワラビ、ゼンマイ、タラノメ、コシアブラ、タケノコ
夏	ヨモギ、ドクダミ、ハハコグサ、タンポポ、ハルジオン、クズ
土用	アケビ、クリノミ、クルマミ、カキノミ、イタドリ、ドクダミ、ポロギク
秋	ヤマノイモ、キノコ、ヤマブドウ、ギンナン、スベリヒユ、ツユクサ
冬	ハコベ、ノゲシ、ノリ、ユリネ、セリ、レンコン、タンポポ(越冬種)

4) 五目の薬膳

五目は、和薬膳独自の概念である。五目は五色の変形で栄養系を指している。青系はビタミンと食物繊維を、赤色系はたんぱく質を、黄色系は炭水化物を、白系は脂質を、黒系はミネラルを表している(表9)。栄養バランスを考慮するときは西洋栄養学の五大栄養素は



図7 五目

表9 五目

青(緑)色系	野菜・果物	ホウレンソウ、ハクサイ、キュウリ、ナス、リンゴ
赤色系	肉・魚介類	牛・豚・鶏・羊肉、タイ、サンマ、イカ、ハマグリ
黄色系	穀・豆・芋類	米、麦、大豆、豌豆、そば、ジャガイモ、長芋
白色系	乳・油脂類	牛乳、バター、菜種油、オリーブ油、アーモンド
黒色系	海藻・茸類	昆布、ワカメ、ヒジキ、シイタケ、キクラゲ



ウド(右)、ゼンマイ(左)中央の皿の中は、サクラエビとホタルイカ

図6 春の旬(前菜)

簡便で理解しやすいので、和薬膳では五色で分けると、ほぼ西洋式に一致するので簡便である。五目を満遍なく摂取すればよいが、量的には青色(野菜・果物)系と黄色(穀類)系を多目に摂ればよい。各々の食材も示してみた。総括的に料理を示すと図7のとおりとなる。

5) 五色の薬膳

五色とは、青(緑)、赤、黄、白、黒の五色をいう。五色の五行配置は表6の五臓強化に対応する。中医学では、顔貌が青っぽい場合を肝疾患、赤い場合(多分^{のういっけつ}脳溢血)を心疾患、黄色い場合(多分黄疸)を脾疾患、白い場合(多分結核)を肺臓、黒い場合を腎疾患としている。薬膳でも古来より肺疾患の場合、牛乳、ネギなど白いものがよいとされている。和薬膳では五目として臓器親性を出しており、五色対応はしていない。というのは、赤リンゴと黄リンゴ、外見(赤黄)と中身(白)で、同じリンゴで作用が全く異なり科学性を見いだせないからである。和薬膳では、五色は機能性に用いず、飾りつけに用いることにしている。料理での色彩演出は非常に重要であるので、五色を使用すべきである。五色食材を表示した(表10)。

表10 五色と食材

青(緑)色	ホウレンソウ、ケール、ノリ、ピーマン、ブロッコリー、ネギ(葉)、キュウリ
赤色	イチゴ、リンゴ皮、カブリカ、トマト、梅干し、クワノミ、クコ、ニンジン
黄色	卵焼き(黄身)、黄チーズ、黄リンゴ、クチナシ実(水浸し)、サフラン
白色	茹で卵(白身)、白チーズ、ネギ、白ゴマ、白キクラゲ、ニンニク
黒色	ノリ、黒ゴマ、黒キクラゲ、コンブ、干しブドウ、シイタケ、モツ肉

6) 五香の薬膳

五香は、酸味系、苦味系、甘味系、辛味系、塩味系をいう。「におい」には「匂い」と「臭い」があり、好ましいにおいを「匂い」、悪臭

表11 五香の種類と食材

酸味系	梅干し、レモン、スダチ、ユズ、橙、カボス、ライム、レモングラス、ハイビスカス花、酸棗仁、シイタケ、マツタケ
苦味系	抹茶、カカオ、コーヒー、ウイキョウ、八角、陳皮、月桂樹、麦葉
甘味系	蜂蜜、バニラ、甘草、ジャスミン、ナツメグ、アメンドロ(サツマイモ蜜)、こうじ(麴)
辛味系	ハッカ、サンショウ(実・葉)、シソ、オオバ、シナモン、パクチー(香菜)、シヨウガ、クミン、ワサビ、チョウジ(丁子)、ローリエ(月桂樹)
塩味系	醤油、味噌、藻塩、魚醤、コンブ、ドウチ(豆豉)、ハマグリ、ノリ

を「臭い」としている。中医学では臭いを診察用として利用している。酸っぽい臭いは肝臓が、焦げ臭いは心臓が、甘ったるい臭い(多分糖尿病)が脾臓、生臭いが肺臓が、腐敗臭が腎臓となっている。和薬膳では「香付け」に採用している。

西洋には香水があり、強力に匂い付けするが、日本人は体臭がない分においに鈍感である。中国では「五香粉」があり、わざわざ薬くさを演出しているが、和薬膳では材料からの香付けでなされている。五香の種類と食材を表示した(表11)。五香の薬膳例を図8に示した。



香りの主材はユズで、調整材として蜂蜜を使用。飾り材は紅葉。紅葉は食用になる

図8 ユズの蜂蜜かけ

参考文献

- ・根本光人ら；『陰陽五行説』、(産業時報社、1999)
- ・王者悦；『中国薬膳大辞典』、(大連出版社、1992)
- ・梁劉輝；『飲食療法』、(廣東科技出版社、1992)
- ・武文慧；『栄養治病』、(中央編譯出版社、2002)
- ・三浦於菟；『実践漢薬学』、(医歯薬出版社、2004)