

健康コラム 台所の漢方～薬味について～

ねぎ、しょうが、しそ、さんしょう、台所で目にするいろいろな食べ物、これらは一般に薬味とよばれています。なぜ薬味とよばれるのでしょうか？薬味とは読んで字のごとく薬のことなのです。確かにねぎは「葱白(そうはく)」、しょうがは「生姜(しょうぎょう)」、しそは「蘇葉(そよう)」、さんしょうは「榭目(しょうもく)」といわれ、実際に漢方薬として煎じ薬で用いられたり、漢方エキス剤にも配合されたりしています。

中国の漢方医学では、天然物のほとんどのものに何らかの性能や効用を記述してきました。簡単に言えば食べると体にエネルギーを与え温める性質のもの、熱を冷まし体を冷やす性質のもの、どちらにも偏らないものなどです。たとえば上記の薬味はすべて体を温め、かつ胃腸の働きを活発にするという作用があります。



寿司や刺身を食べるを思い浮かべてください。寿司にはしょうが(がり)が、刺身には具(つま)としてしそやしその穂などが必ずついてくると思います。生の魚は体を冷やす性質を持っています。ですからそれを食べることで胃が冷え、消化が悪くならないように、体を温める性質の薬味と一緒に食べて胃を温め、胃腸の働きを活発にしているのです。その上、しそには生魚の毒を消す作用もあるといわれています。また、冷奴を食べるときにはねぎやしょうがをきざんで一緒に食べます。大豆から作られる豆腐は体を冷やす性質を持ちます。ですから温める性質のねぎやしょうがと共に食べるのです。

私たちは和食を食べるときには、昔からあたりまえのように薬味を使ってきました。すなわちそれは、健康のために薬と一緒に食べてきたというわけです。うかつに薬味を用いないで食べるという事は、寒熱のバランスが偏り、食べ物の消化吸收を効率的に行う事ができなくなったり、魚毒にあたっておなかをこわしてしまったりする可能性があるということです。

また、寿司や刺身を食べながらお酒を飲むときには、体を冷やすビールより、温める作用がある日本酒の方が適しているところまで考えれば、より一層バランスのとれた食生活になるといえるでしょう。

