

日本で育った!!

# かんぽう と わたし

vol.7 身近な生薬～薬味～



北里大学東洋医学総合研究所

\\ 今日から始める //

## 漢方の知恵を取り入れた薬味生活

日本で昔から薬味として用いられてきた、「しょうが」「しそ」「山椒」。これらは漢方薬を構成する生薬の一つでもあります。身近な薬味を使って、手軽に漢方を取り入れた生活を始めてみませんか？

### 今回登場する生薬



#### 生姜（しょうが）

風邪の漢方薬として有名な「葛根湯（かっこんとう）」を構成する生薬の一つです。体を温めることをはじめ、食欲増進、血行促進、新陳代謝の促進など、様々な作用を持っており、多くの漢方薬に用いられています。



#### 紫蘇（しそ）

しそは、アレルギー症状の緩和や解熱、鎮痛効果がある漢方薬に含まれています。さわやかな香りには、食欲をそそる、精神を安定させるなどの作用があります。



#### 山椒（さんしょう）

日本最古のスパイスと言われ、古くから親しまれています。生薬では成熟した果皮を使いますが、香辛料としては葉・茎・花・実・樹皮のすべてが使われます。山椒には、おなかを温めて胃腸の動きを活発にする効果があります。

薬味を使った簡単レシピを紹介します！



#### スパイシーほうじ茶

ほうじ茶に山椒をバラリ。さっぱりとしたテイストに早変わり！



#### 山椒納豆

市販の納豆に山椒をふりかけるだけ。いつもと違う上品な一品に仕上がります。



#### アレンジ磯辺焼き

焼いたお餅の上にスライスチーズ・青じそ・生ハムを順に重ね、海苔で巻いて完成。



#### 薬味たっぷり味噌汁

しそ、ネギ、生姜のみじん切りをお味噌汁に入れて。ソクソクする風邪に効果的！



赤じそと青じそは、どういうふうが違うの？



効能と栄養成分は、ほぼ同じだけど、赤じそは赤色の色素に抗菌作用やアレルギー疾患の症状を軽減する効果があるため、漢方薬の生薬として使用されているよ。1年中入手できる青じそは、薬味として積極的に取り入れるようにしたいね。栄養成分の含有量は青じその方が豊富なんだよ！

#### 生姜味噌ディップ

みじん切りの生姜とヨーグルト、味噌を混ぜてディップに。蒸し野菜などによく合います。



#### さっぱり薬味おにぎり

みじん切りの生姜と梅肉を混ぜて、おにぎりの具材に。



#### ジンジャーシロップ

すりおろした生姜とはちみつ、水に合わせて煮詰めます。常備して、牛乳や紅茶に加えて楽しめます！



## 身近な食材で毎日を健やかに

今から約2,000年前に成立した中国最古の薬物書に、『神農本草経』（しんのうほんぞうきょう）があります。その中には365種類の薬物（生薬）が記載されており、身体を温めるか冷やすかの観点より、「熱・温・平・涼・寒」に分類されています。冬の食材や寒い地域の食材は温性・熱性が多く、身体を温める性質を持っています。逆に、夏の食材や熱帯地方の食材は寒性・涼性が多く、身体を冷やす性質を持っています。人は自然と共生し、その時期の旬のもの、その地域で採れたものを食べることで、体内のバランスを調整し、快適な状態を保てるようになっています。

さらに、その人の「体質」や「体調」に合わせたものを組み合わせることが、薬膳の基本となります。薬膳は特別な食材や調理方法を必要としなくても、毎日の食卓に取り入れることが可能です。

今日からみなさんも漢方の知恵を取り入れ、身近な食材を使って自然治癒力を高め、病気になる前の「未病」状態から抜け出しましょう。

※薬味は少量で効果があります。多量に摂取すると逆に胃腸を痛めることがありますので、ご注意ください。

