

第37回中国文化セミナー開催報告

3月6日(水)「第37回中国文化セミナー」を開催しました。「中国文化セミナー」は、日頃中国ビジネスに取り組まれている皆さまに、普段とは少し違った視点から中国を理解いただくことができるよう、中国の文化・伝統・習慣や生活などについて紹介をし、体験をいただく機会を提案しています。

今年は、本草薬膳学院学院長の辰巳洋先生に「家庭でできる薬膳健康法」と題して講演をいただきました。

前半は辰巳先生より薬膳について講義をいただきました。初めに薬膳全般についてのお話をさせていただき、その後、具体的な3つの症状「花粉症」「目の疲れ」「ストレス」への対応についてのお話を伺いました。後半は、あらかじめ用意していただいた薬膳料理のメニューについて、材料と作り方を説明いただき、試食をするという趣向を凝らしたセミナーとなりました。

<第37回中国文化セミナー実施要領>

日時：2019年3月6日(水)

場所：本草薬膳学院 東京校

講師：辰巳洋(たつみなみ)氏

参加人数：12社、20名

<講師プロフィール>

- 北京中医薬大学中医学部卒
- 元中国中医科学院 医師/編集者
- 順天堂大学大学院医学研究科修了
- 医学博士
- 順天堂大学国際教養学部国際教養学科非常勤講師



～講義内容～

<薬膳について>

1. 薬膳の意味

「薬膳」の漢字ですが、「薬」は「草冠」に「樂」と書きます。これは草を食べると楽になるということです。薬の元々の意味は、病気を治療する草です。「膳」の「にくづき」は肉を意味します。「善(異体字: 譚)」は「羊」に「言が二つ」で、お肉を食べて楽しくてしゃべるとのこと。それが膳の意味になります。薬…植物性のものを食べる。膳…動物性のものを食べる。つまり栄養のバランスが取れているということになります。

2. 薬膳の概説

薬膳とは、中国の伝統医学である中医学の理論に従って、食材や中薬を使って、病気の予防、健康の維持、老化の防止などを旨とする学問、効果のある食事のことです。日本でも中国でも医食同源、薬食同源という言葉がありますが、食材の中には薬の働きを持つ「中薬」となるものがたくさんあります。簡単なものとして、生姜と葱があります。生姜は体が冷える時によく使います。葱も冷える時、あと痛みがある時にも使われています。

3. 薬膳の歴史

薬膳という言葉がいつ頃から使われたか、はっきりと文献には書かれていませんが、『後漢書』の巻84 列女伝第74の中で薬膳についての記述がありますので、漢の時代には既に薬膳という言葉が使われ

ているということです。宋の時代にも官僚の父親に薬膳を食べさせてから仕事に送り出すという記録が残されています。

<3つの症状の処方>

1. 花粉症

補気養血、滋陰助陽の食薬は正気を補うものになります。本日用意しているお粥に使用している粳米は気を補います。人参は血液を養うものになります。解表発散と清熱解毒は邪気を取り除くものになります。

2. 目の疲れ

主に肝腎の精血・気血を養って改善します。花粉症同様、補気養血、滋陰補腎は正気を補う食薬です。あと、ほうれん草、人参など血液を養うものを使用します。

3. ストレス

肝気を整える疏肝理気の食薬を使用します。疏肝理気のものには特に柑橘類の果物をよく使います。蕎麦もとても健康に良いものですが、性質が涼性で冷やす働きがあり気の巡りが悪くなるので、冷え性の方は温かい料理にします。大根も気の巡り、ストレス解消に良いですが涼性なので、唐辛子を使って温かい料理にします。降気化痰は気の巡りを良くするものです。あとは、気血を補う益気養血、精神を安定させる働きを持つ滋陰安神の食薬を使います。

<薬膳料理の説明と試食>



後半は、本草薬膳学院スタッフの工藤様より、本日用意していただいた薬膳料理のメニューについて食材と作り方の説明をしていただきました。その後、3つの症状に合わせたメニューそれぞれ3品ずつ合計9品の薬膳料理を試食いたしました。今回のテーマが「家庭でできる薬膳健康法」ということで、いずれも家庭で手に入る材料を使って短時間で簡単に作ることでできるメニューとなっています。会報誌にレシピを掲載しておりますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

今回の中国文化セミナーは、講義だけでなく、実際に薬膳料理を試食させていただくという、非常に内容の充実したセミナーで、教えていただいたメニューは手に入りやすい材料で簡単に作れるものばかりでした。

辰巳先生、工藤様をはじめ、本草薬膳学院の皆様には準備の段階より大変お世話になりました。この場を借りまして、御礼申し上げます。

本草薬膳学院では一般の方向けに公開講座も開催しています。薬膳にご興味のある方は、是非お問合せいただければと思います。

中国文化セミナーの内容は、会報誌「日中建協 NEWS」No.239号（2019年5・6月号）に詳しく記載していますのでご覧ください。