

薬だつ知識

漢方の世界では、その開祖と呼ばれる伝説上の人物「神農」により、薬膳の基礎となる「薬食同源」の思想が伝えられてきました。これは、薬の材料も食物も元は同じで、調理の仕方でも、薬の効能のどちらにも重きを置くことができる、という考え方です。例えばシヨウガや小豆、長ネギなどはそれにあたります。

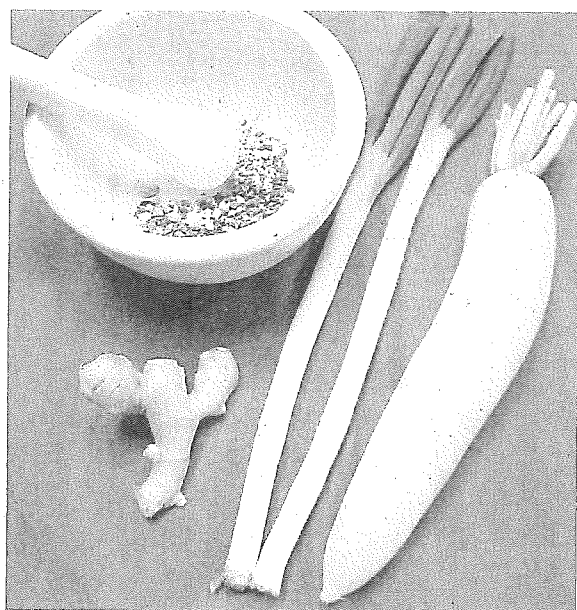
一般的に知られる薬膳とは、①病を予防する「食養」②症状を和らげる「食療」③食事に漢方材料の生薬などを加えて薬効に重きを置いた調理「薬膳」の3要素から成り立ちます。今回は①、②の視点から、この時期に注意したい風邪に使う代表的な漢方薬と薬膳に生かせる食材を紹介します。

【風邪の初期】

薬膳Ⅱ長ネギとシヨウガのスープ ①長ネギ6本を千切り、シヨウガ2本をみじん切りにす

身近な食材で健康増進

17. 薬膳



ネギやシヨウガなどの身近な食材にも健康を増進させる作用がある

る②だし汁400ミリを加えて 善する
5分ほど煮詰める③塩やしよ
ゆで味を調える。クズを入れる
と発汗が促進される▽漢方薬Ⅱ
葛根湯 発汗を促す

【胃腸炎（嘔吐、下痢、腹痛）】
薬膳Ⅱ梅とシヨウガのみぞれ
あんかけうどん ①大根80と
シヨウガ2本をすりおろし、梅
干し2個は種を除き、たいて
おく②鍋にだし汁400ミリを
入れ、うどん1玉をゆでる③具
材を入れひと煮立ちさせ、水に
溶いたクズ粉15を加えてとろ
みをつける▽漢方薬Ⅱ半夏瀉心
湯 炎症を鎮め、消化機能を改

読者の皆さんから今後取り上
げてほしいテーマを募集してい
ます。はがきかファクスⅡ09
9(254)6129Ⅱでお寄せ
ください。〒890-8589
鹿児島市与次郎2-8-15 県
薬剤師会「薬だつ知識」係まで。

◆ 島県薬剤師会副会長・西島徹

2019(平成31)年1月8日