

わかる中医薬膳 

1



薬膳教室 胡桃の庭

目次

[付録 1]

中医学の思想基盤
整体観念 陰陽学説
五行学説

[付録 2]

薬膳の食物のとらえかた
四性 五味 帰経
効能 補瀉 あくまで総合的に見る

中医学の病気のとらえ方 ----- 1

中医学における病因と病機 中医学と西洋医学の違い 弁証施膳の手順

弁証法① 八綱弁証 ----- 2

8つのモノサシで診る 表証・裏証 寒証・熱証 虚証・実証 陰証・陽証

薬膳と寒熱 ----- 3

寒熱調整の基本

体の寒熱を見分けるポイント 食物の寒熱

施膳の注意点

寒証のための薬膳例

熱証のための薬膳例

弁証法② 気血津液学説・気血津液弁証 ----- 8

体は気血津液でできている 気血津液とは 気血津液弁証による基本の「証」

[付録1]

中医学の思想基盤

1 整体観念

人と自然(季節・気候)はつながっている

古代の自然科学に由来する概念。人体は自然界の季節や気候の変動に影響を受けています。そのため自然界の変化に伴わない暮らしは疾病のもとになります。

人体(臓腑・組織・器官)は有機的統一体

人体の臓腑、組織、器官はすべてつながっており、互いに協調することで体が機能します。つまり人体は有機的な統一体と言えます。

2 陰陽学説

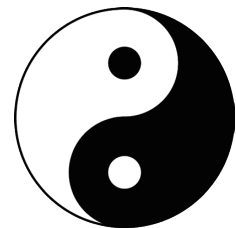
世界を「陰」「陽」の2つに分類

陰陽とは中国の古代哲学で、世界のあらゆるものを2つに分ける思考システムです。

「陰」「陽」は相対的なもの

陰と陽は比べる対象によって変わります。
比較対象の違いによって、無数に存在します。

陽	男	背部	体表	六腑	気	機能	無形	熱	興奮
陰	女	腹部	体内	五臓	血・津液 臓腑	物質	有形	寒	鎮静



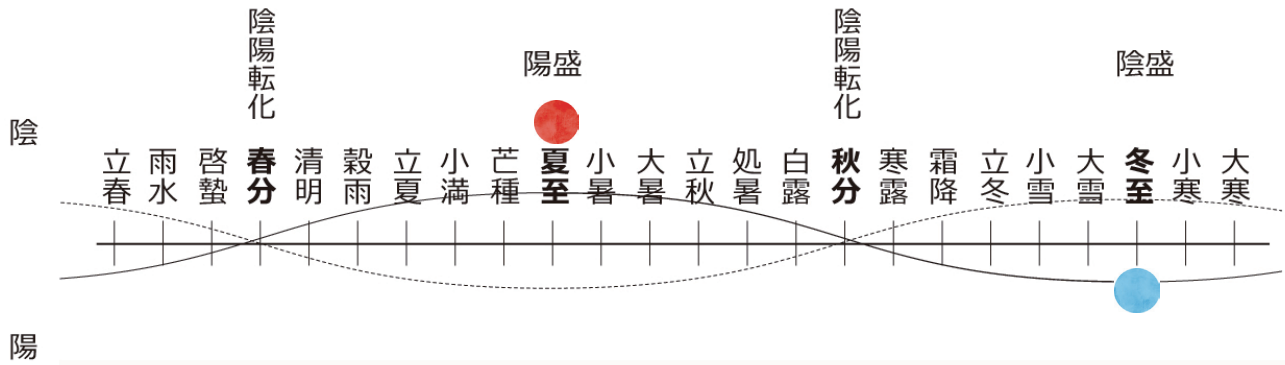
「陰」「陽」の関係性

① 互根互用

陰も陽も、単独では存在しません。
陰陽は依存し合う関係で互いを根源とするペアになっています。

② 対立・制約

陰陽は互いに対立、制約する関係にあります。
例えば昼は陽が陰を抑え込み、夜は陰が陽を抑えこみます。



③ 消長平衡

陰陽はバランスをとりながら、絶えず変化しています。陽が増えれば陰が減り、陰が増えれば陽が減る関係にあります。

④ 相互転化

陰陽は一方が極まると、反対の性質に転化することがあります。例えば春分を境に陰陽は転化し、秋分を境に陰陽は転化します。

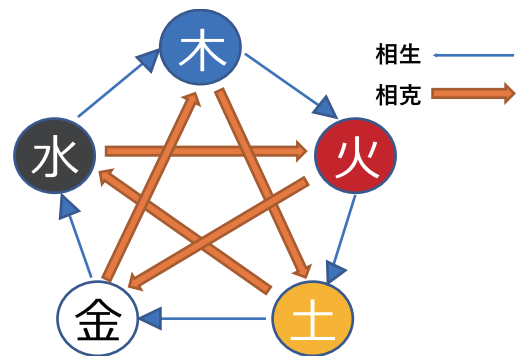
3 五行学説

世界を「木、火、土、金、水」の5つに分類

五行とは中国の古代哲学で、世界のあらゆるものを5つに分ける思考システムです。「木・火・土・金・水」をリーダーに置き、自然界や人体を5つのグループに分類して自然現象や人体を解釈します。

5つは複雑な関係

五行には「相生」と「相克」の関係があります。相生とは生み出し、助け合う関係です。相克とは相互に制約する関係です。



相生と相克で全体のパワーバランスが保たれる

「相生」と「相克」両方の関係が正常であれば、全体のパワーバランスは正常に保つことができます。逆に何かひとつの関係が崩れると、他の4つにも影響が及びます。中医学はこれらの関係を臓腑の関係などにスライドさせて病理を診ることがあります。

※五行については『わかる中医薬膳 5』付録 1・付録 2 を合わせてご参照ください

[付録2]

薬膳の食物のとらえかた

中医学がベースの「栄養学」

薬膳は食物で体を養い、病気を予防し治療を行います。この背景には中医学の理論があります。薬膳は気血津液や五臓といった中医学の観点で体を観察し、消化吸収など体内の営みも含めて考慮し食物で対処します。この学問を「中医栄養学」と言います。基本的な内容を以下にまとめます。 ※薬膳の栄養学は「営」が使われます

- 1 四性** 温性・熱性の食物は体を温め、寒性・涼性の食物は体の熱をとり除く
※平性はどちらにも属さない



- 2 五味** 味はそれぞれに作用や働きがあり、五臓と密接に関わる

五味	関係する臓	味が持つ作用
酸味	肝	収斂 固渋 止瀉
苦味	心	清熱 瀉火 燥湿 降気 解毒
甘味	脾	補益 和中 緩急
辛味	肺	発散 行気 活血
鹹味	腎	軟堅 散結

- 3 帰経** 食物は特定の臓腑、経絡に作用する

※一例です

食材	帰経
白米	脾 胃 肺
小豆	心 小腸 脾
あわ	脾 胃 腎

4 効能 食物は「ある結果」をもたらす働きがある

※一例です

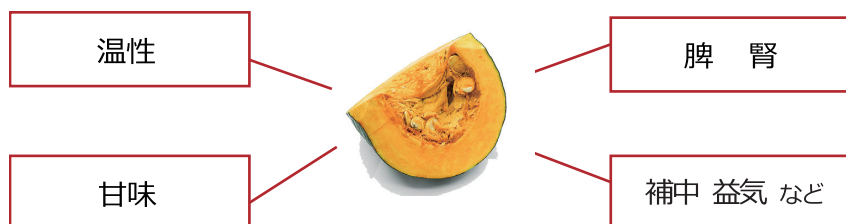
食物	効能
小豆	利水 消腫 清熱 解毒
大根	消食 化痰 下気 寛中 生津 利湿
玉ねぎ	理気 化痰 健胃 燥湿 解毒 活血
ぶどう	補気 補血 強筋骨 利水 除煩 止渴

5 補瀉 「虚を補う」「実を瀉す」という分類

補	補陽 補気 補血 補陰
瀉	清熱 利水 化痰 瀉下など

あくまで総合的に見る

四性、五味、帰経、効能、補瀉はそれぞれ観点が異なる「モノサシ」と考えてください。複数のモノサシで図ることで、その食物の特性を総合的に捉えることができます。



中医学の病気のとらえ方

中医学における病因と病機

「病因」とは病気の原因です。中医学では一次的病因（六淫・七情・飲食不節・劳逸・外傷）と二次的病因（瘀血・水湿・痰飲）に分けており、これらが原因となり発病します。

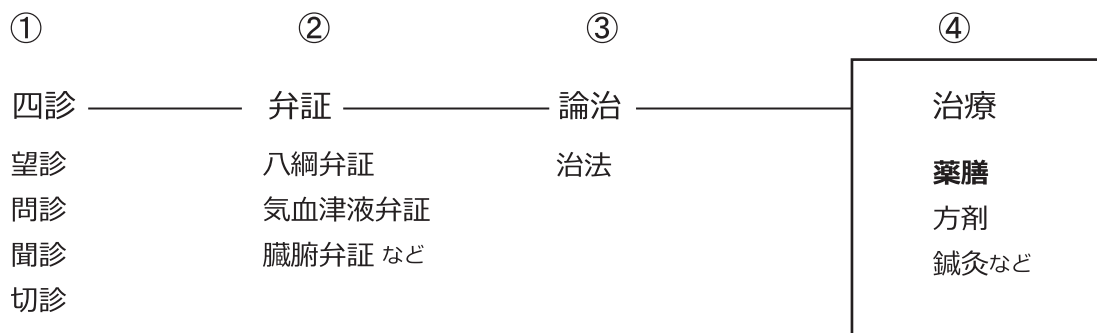
「病機」とは疾病の発生と変化のメカニズムを差します。大きく6つ（邪正盛衰・陰陽失調・気血津液の失調・臓腑の異常・内生五邪・経絡の異常）に分類され、6つの視点で発病のしくみと病状の変化を解釈します。

※病因・病機の詳細は『わかる中医薬膳 4』付録1・付録2を合わせてご参照ください

中医学と西洋医学の違い

2つの医学は生まれた年代、地域、医学体系、病気の捉え方、診断方法などが異なります。西洋医学は基本的に病気は取り除く形で治療し、中医学は病気の原因を正すことで治療します。

弁証施膳の手順



① 四診…望診・問診・聞診・切診で体を観察する

② 弁証…四診で得た情報を分析し、異常や問題点を整理して「証」を決める

※弁証法は上記のほかに「経絡弁証」「六経弁証」「衛気営血弁証」もあります。
通常、複数の弁証法を合わせて判断します。

③ 論治…証に対して「治法」「施膳方針」が決まる

④ 治療…薬膳、方剤（漢方薬）、鍼灸などにより治療を行う

※弁証施膳については『わかる中医薬膳 3』付録3をご参照ください

※中医学の治療原則については『わかる中医薬膳 4』付録4をご参照ください

弁証法① 八綱弁証

中医学では弁証によって体質や病気のタイプを判断します。
弁証法のひとつである「八綱弁証」を紹介します。

8つのモノサシで診る

八綱弁証とは「陰陽」「表裏」「寒熱」「虚実」の8つに分けることで、体内の状況を把握する弁証法です。四診で得た情報を「表裏」「寒熱」「虚実」に分け、さらに「陰陽」という概念で全体を総括します。

1 表証 2 裏証

邪がどの部位に存在するかの分類です。表とは体表。裏とは体内を指します。

表証	・ 病邪の部位は 体表 (皮膚・口・喉・鼻など) ・ 発熱と悪寒 が同時にみられる (感冒やインフルエンザなどの初期)
裏証	表証以外すべて 臓腑や気血津液の病変など慢性的

3 寒証 4 熱証

寒熱は疾病の性質の分類です。「寒証」と「熱証」はそれぞれ特徴的な症状があらわれます。[※詳細は 4 頁参照](#)

5 虚証 6 実証

虚実**は**正邪の盛衰の分類です。虚は正気の不足、実**は**邪気が盛んな状態を指します。虚実**は**時間とともに変化、転化します。やがて虚と実が入り混じる「虚実挟雑証」となるケースがしばしばみられます。

虚証	気血津液が不足した状態
実証	病邪が盛んな状態 余分なものが停滞した状態

7 陰証 8 陽証

陰証と陽証は八綱弁証の総綱（大きな分類）です。表・熱・実**は**陽に属し、裏・寒・虚**は**陰に属します。概念的な分類であるため臨床ではほとんど使いません。

薬膳と寒熱

「寒熱」とは冷えや暑がりだけを指す言葉ではなく、体質や疾病の「性質」を指します。寒熱を判断するためには、顔色、のどや口の渇き、尿や便の状態など全身からのサインを読み取る必要があります。

寒証または熱証に傾いた体は、何らかの病気になりやすい

陰陽バランスの崩れは病気の発生につながります。つまり寒熱バランスの乱れは、発病のひとつの原因になります。そして寒熱バランスの乱れは気血津液や臓腑の機能にも影響します。

寒熱調整の基本

① あなたの体の寒熱は？

虚実、気血津液も合わせて弁証します。



② 食材の寒熱を見る

食べ物もそれぞれ寒熱があります。



③ 体の寒熱に合わせて食材を選ぶ

1. 基本的に熱証の方は寒涼性・平性の食材、寒証の方は温熱性・平性の食材を選んでください。
2. 八綱弁証(2頁参照)で考えると、裏証の寒熱は4つに分かれ、適した食物は変わります。

※寒熱については『わかる中医薬膳 4』付録3を合わせてご参照ください

虚実と寒熱

- 実熱タイプ：熱を瀉す食材（清熱・瀉火など）
- 虚熱タイプ：陰の不足を補う食材（補陰・滋陰・生津など）
- 実寒タイプ：寒を取り除く食材（散寒など）
- 虚寒タイプ：陽の不足を補う食材（補陽など）

◎ 最終的には気血津液弁証、臓腑弁証も合わせて弁証して薬膳を作ります。

体の寒熱を見分けるポイント

熱証

寒証

体感	ほてりや熱感がある	冷える、寒い
顔色	赤い、紅潮	白い、蒼白い
手足	熱い	冷たい
渴き	のどや口が渇く	のどや口は渇かない
飲食温度	冷たいものを欲しがる	温かいものを欲しがる
尿の色・量	濃い色・少ない	薄い色(無色透明)・多い
便	便秘傾向、便は乾燥傾向	下痢傾向、水分が多い便
痰	黄色など、粘度がある	透明、サラサラ
鼻水	色がある、粘度がある	水っぽい、透明、白

食物の寒熱



温熱性の食物

鶏肉 羊肉 海老 鰯 鮪 鮭 鯖 もち米 くるみ 松の実 唐辛子 生姜 にんにく
山椒 花椒 胡椒 葱 紫蘇 パセリ 玉葱 菜の花 ニラ エシャレット ヨモギ
杏 桃 紅茶 シナモン 酒 ワイン ウイスキー 焼酎 酒粕 酢 黒砂糖など



平性の食物

牛肉 アワビ イカ 貝柱 鰻 鯉 秋刀魚 白米 黒米 玄米 黒豆 小豆
大豆 豆乳 胡麻 落花生 里芋 枝豆 人参 白菜 ピーマン カリフラワー 椎茸
キャベツ とうもろこし 梅 レモン ブルーベリー ぶどう りんごなど



寒涼性の食物

蟹 アサリ ひじき 昆布 海苔 わかめ 豚肉 蕎麦 大麦 はと麦 緑豆 たけのこ
トマト 大根 クレソン きゅうり なす ゴーヤ セロリ レタス ほうれんそう もやし
すいか バナナ グレープフルーツ 梨 キウイフルーツ アロエ 緑茶 白砂糖など

※現状、四性は書籍によって異なる場合があります。また今後の研究で変わる可能性があります

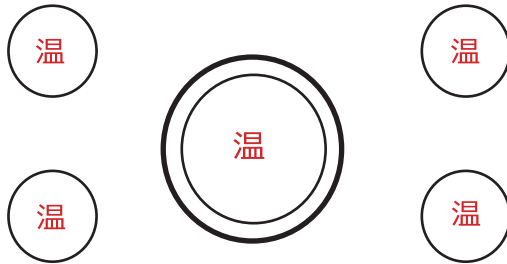
施膳の注意点

食べ物で寒熱を調整する際は、以下の4つを念頭に置きましょう。

- ① 調理法はなるべく体の寒熱に合わせる



- ② 寒熱は極端に集中させない



- ③ 食べる量によっても作用の強弱は変わる



- ④ 季節や天候によって調整する



寒証のための薬膳例

これらは一例です。寒証の人は温熱性の食物を多めに使ってお料理を作ります。実際には5頁の注意点を意識しつつお料理を仕上げてください。※それぞれのレシピはpdfをご覧ください



● 鶏肉 なつめ にんにく
ねぎ 生姜 もち米 酒



● 胡桃 生姜 鮭
紫蘇(大葉)



● 海老 生姜 にんにく
ネギ 辣豆板醤 酒



● にら 胡桃

八綱弁証では裏寒証は「裏寒実」と「裏寒虚」に分かれます。(2頁参照)
自分に合った食物を選ぶと、ワンランク上の薬膳になります。

- 裏寒実タイプ：寒邪を散らして取り除き、体を温めたい！
→散寒の効能を持つ食材を積極的に使う
- 裏寒虚タイプ：不足した陽気を補うことで体を温めたい！
→補陽、助陽、温陽、温裏、温中の効能を持つ食材を使う

◎ 最終的には気血津液弁証、臓腑弁証も合わせて弁証して薬膳を作ります。

熱証のための薬膳例

これらは一例です。熱証の人は寒涼性の食物を多めに使ってお料理を作ります。実際には5頁の注意点を意識しつつお料理を仕上げてください。※それぞれのレシピはpdfをご覧ください



トマトとあさりのスープ

● トマト あさり



緑豆と緑茶のごはん

● 緑豆 緑茶



きゅうりと海藻のサラダ

● きゅうり ぶのり
ハトムギ 寒天



すいかとアロエのデザート

● すいか アロエ

八綱弁証では裏熱証は「裏熱実」と「裏熱虚」に分かれます。(2頁参照)
自分に合った食物を選ぶと、ワンランク上の薬膳になります。

- 裏熱実タイプ：熱邪を取り除き、体をクールダウンさせたい！
→清熱、瀉火などの効果を持つ食材を積極的に使う
- 裏熱虚タイプ：不足した津液を補うことで体の熱を冷めたい！
→補陰、滋陰、生津などの効果を持つ食材を使う

◎ 最終的には気血津液弁証、臓腑弁証も合わせて弁証して薬膳を作ります。

弁証法② 気血津液学説・気血津液弁証

体は気・血・津液でできている

気血津液学説では私たちの身体は「気・血・津液」の3つの要素でできているとされます。

気血津液とは

「気」とは生命を維持するためのエネルギーであり、昇降出入の運動性を持つ無形の物質。推動、温煦、防衛、固摂、気化の5つの働きを持ちます。

「血」とは血液。全身に栄養と潤いを与え、精神活動を支えます。

「津液」とは血液以外の体液を指します。全身に潤いを与え、陰陽バランスの調節に大きく関わります。また血の原料になります。

気血津液に変調をきたすと、体調不良や病気が起こる

私たちは気血津液の3つが正常に働くことではじめて体の組織、内臓、神経など全身の機能が保たれます。

気血津液弁証による主な「証」

