

[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

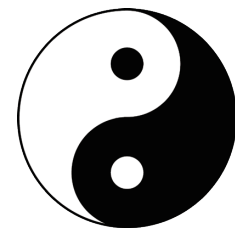
世界を「陰」「陽」の2つに分類

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



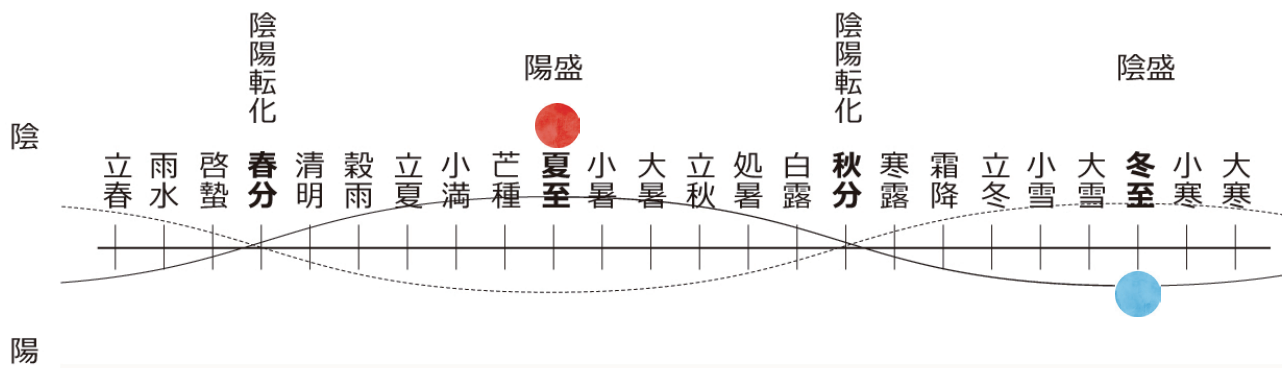
「陰」「陽」の関係性

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。

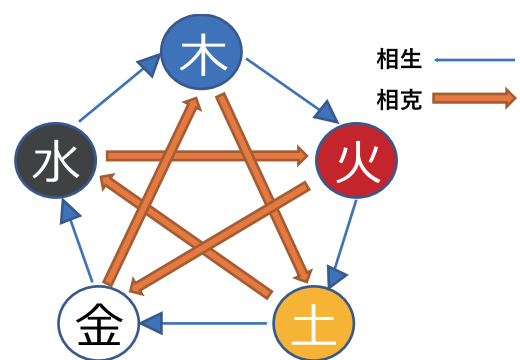
3 五行学説

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。

