

中国医学（中医）基礎理論による食療、食療中薬の分類

○三成由美*、徳井教孝**、森近修子*

（*中村学園大短大部、**産業医科大）

【目的】現在、我が国では健康志向への一つの現象として薬膳が注目されている。しかし、薬膳の基礎、応用面に関する知見は少なく健康増進に十分活用するにいたっていない。

これまで、永年にわたり中国で伝承されてきた薬膳の食材料について、中医理論を基にその利用を目的とした分類は行われてこなかったため、本研究では初めてその分類を試みたので報告する。

【方法】中医食療学（中国医薬科技出版社、1992）に記載されている食療218品および中国衛生局が食療中薬と認めた68品、合計286品について中医理論に基づいて、1.食品別、2.五食性、3.五味、4.経絡、5.効用、6.主治、7.注意について分類を行った。

【結果および考察】食性で穏やかな平が36.5%と高い割合を示し、五味では甘味が69.8%を占め、経絡では脾、胃が30.2%、48.2%と高い割合を示していた。中医の基礎理論では、腎は「先天の本」、脾、胃は「後天の本」と言われ、健康を維持する栄養は脾、胃と関係が深いと考えられている。また中医の五行学説の五味で甘味は脾、胃の働きを調節するといわれている。このように、食療、および食療中薬286品が中医の基礎理論に基づいてわかりやすく分類されたことは、今後、薬膳を健康増進に活用するための基礎資料として非常に有効なものであると考えられた。