

はじめに

今なぜ「薬膳」なのか という言葉が聞かれますが、わが国ではまだ歴史の浅いこの言葉は、人々によって勝手な解釈がされているようです。日本では「薬膳」そのものを正確に説明出来る人は恐らくわずかでしょう。それでも「薬膳」に興味を抱く人達が確実に増えております。

この状況をどのように捉えるべきか、政治、経済、医療問題等々多面的に変革期にある今日の社会情勢と合わせて観察すべきでありましょう。

誰もが健康でありたいと願います。寿命が尽きる前日まで元気でいたいと考えます。そのために、人々は色々な方法で健康維持活動をしています。例えば

寝たきり老人ゼロ運動。

薬に頼らず食物の力で病気知らず。

食べても運動する事を忘れずに。一日一万歩を目標に。

この他にも各種のスローガンが掲げられています。こういう事がわかっている積もりでも実行出来ない人々が多いため、結果として病人が増加してしまうのです。

このような事態を解決するには「薬膳」の普及が急務であると私達は考え、目下活動中です。その理由は、戦後急速に洋風化した食事に偏っている事、過去に抹殺された経緯のある漢方治療と伝統食、即ち“おばあちゃんの知恵料理”を見失っており、これらを復活させる事です。

立派な栄養学があるのになぜ薬膳？ とお思いでしょう。“現代栄養学は戦後アメリカから押し付けられた栄養学である。”と称える栄養学者も大勢います。これは、五大栄養素やビタミン、ミネラルなどの成分と含有量を活用する方式であったものから、過去の食品分析においてあまり重視されなかった微量元素にも効能があることを強調し始め、加えて食品に具わる「機能性」を重視し始めた事にあります。

漢方のルーツである中国伝統医学では、4000年以上の経験と実績から得た食品の効能を分析しており、それが中国の日常生活には自然に浸透している

のです。アメリカでもこの実績を高く評価するだけでなく、医学界でも真剣に取り組み、科学的に分析をしています。わが国でも日本の気候風土で培われた食材とそれを用いた、日本人に合った食事をもっと大切にすべきです。「薬膳」は本来こういうものであって、一食1万円以上も支払う高級レストランで提供する薬膳だけが全てではないのです。

伝統食を学ぶにはどうするか。各地で様々な方法を駆使しながら勉強している方も少なくはありません。その中で「薬膳」は中国の貴重な伝統医学に基づく理論で形成された栄養学です。従って、この中国伝統医学薬膳を修得し、それを基に日本人に合った「薬膳」を構築するのが、私達の今後の課題でありましょう。

これは中国でも同様な考えが守られ、買われています。そして、中国政府は、この活動をする人々に対し「薬膳師」の資格を、国家試験を通じて授与しております。わが国でも1999年から、毎年「国際薬膳師」の資格試験が東京で実施されるようになり、2002年現在で100人近くの有資格者がいます。

本書は「国際薬膳師」の資格取得を目指す方のための、登竜門ともいべき教本であります。内容は初級レベルではありますが、漢字がギッシリと詰まっております。アニメ世界で育った人々に漢字を読むのは苦痛でしょうが、志を立てる以上、この程度の困難は乗り越えて欲しいものです。事実、私が北京の中医薬大学で学んでいた頃、欧米の学生達は、自分達で工夫して、漢字を記号に置き換え、記憶する努力をしていました。

初級の認定試験は日本中医食養学会が1999年から毎年東京で実施しており、合格者には「中医薬膳指導員」の認定証が授与されます。その後の進め方は、中級レベルの「国際薬膳士」、上級の「国際薬膳師」へとチャレンジされる事を期待します。

以上三項目に分けて述べた事柄は、本書を熟読あるいは辞書のように使いこなすことで、明確な答と、今後の方向性が見えてくるはずですよ。どうか「薬膳」を正しく学び、周囲の方々を始め、広く人々のお役に立てる活動をなさるよう期待してやみません。