

第1章 薬膳のあらまし

第1節 薬膳って何ですか

この質問に対し、あなたなら何と答えますか？

そこで 世間で流れている薬膳論をピックアップしてみましょう。

- ・料理の中に漢方薬を混ぜたものでしょう。
- ・どんな食品にも効力はある、だからわれわれが日常摂っている食事そのものが薬膳なのだ
- ・薬膳は中華料理だ、われわれ日本人の好みにはそぐわないよ
- ・薬臭い料理じゃないのかな

この他にも色々な解釈をしている人がいますが、これらの言葉の半分は当たっており、あとの半分は間違っています。

薬膳理論の教え方が確かであれば問題はないのですが、中途半端な知識を伝授したり、勝手な解釈で人に教えたのでは困ります。それよりも間違った指導をされると思わぬ事故が発生しないとも限りません。

薬膳には正確なルールがあります。この教本を通じて正しい基礎知識を覚えてくださる事を期待致します。

第2節 「薬膳」理論とは

薬膳の発祥地である中国には、中国の医薬学界で定められた文言が確かにあります。それにはこう述べられています。

薬膳とは、中医学理論に基づいて作られた食事で、その目的は疾病の予防・

病気の回復、そして健康を保つための美味しい食事である。

ここで問題となる「中医学理論」という言葉があります。

言いかえれば「中医学理論」を抜きにして、薬膳の設計は無理なのです。この中医学という表現は通称で、正式名は「中国伝統医学」と言います。この耳慣れない言葉は、実は「漢方のルーツ」です。但し、「漢方」という言葉は日本流の呼称であって、本場の中国にはない言葉です。

幕末の頃、西洋医学が盛んに入ってきたため、これを従来の医学と区分する必要に迫られ、西洋医学を「蘭方」としました。

そして従来からの医学を「漢方」と区別して呼んだのです。

しかし維新後明治政府が「漢方治療」を禁止し、以来100年余が経過しています。

漢方は中医学と基本的には同じであったのですが、江戸時代中期に吉益東洞^{ヨシマストウ}という人が「有術無法」を掲げ、理論よりも実践が先、との信念で日本中に漢方を普及させました。その功績は確かにあったのですが、その代わり後の世になって「漢方では治らない」という、悪評判が広まるきっかけにもなってしまったようです。

私ども中医学を基本にする者の立場としてはこれを「和漢方」と言っていますが、この流れを受け継ぐ人々からは、「中医学は理屈っぽすぎて、日本人の体質に合わない」など批判の声もないではありません。しかしこれからはお互いに仲良く研究し合うべきでしょう。

一方西洋医学の最先端に行くアメリカは、中医学の理論体系に確かなものを感じ、今ではこの中医学理論に科学的な裏付けを立証するための研究が盛んになりました。

いささか難しい話になりそうですが、薬膳を勉強するには「中医学」の理論は避けて通ることが出来ません。

そこで「中医学」を学ぶ順序を、中国政府のカリキュラムに準じ、項目別に列記してみましょう。