

いのち 「食は生命なり」

中医学的

元気になる食養生のススメ

中医学講師 劉桂平

はじめに

中医学の考え方では、体全体を考えながら、ひとりひとりそれぞれの体質や特徴(個性差)を重視して、内臓のバランスを整えることで病気を治療します。

病気の原因に対して、さまざまな角度から分析し(例えば、食事の乱れ、精神ストレス、過労、睡眠不足、運動不足、天候や環境の異常 など)体質改善しながら治します。

その中でも「医食同源」という考え方があるように、漢方薬の治療効果を十分に発揮するためには、『自分の体質に合った食養生』を実行することが大切です。いくら体に良いものでも、過剰に摂取すると害になります。ここでご注意いただくポイントをご紹介します。

摂り過ぎると、体に害をもたらす食べ物

- 甘いもの 例：チョコレート・菓子パン・甘いお菓子やジュースなど
(滞る性質なので、体内に湿邪が生じる)
- 油ものや肉類 例：揚げ物・てんぷら・ポテトチップス・各種肉など
(消化吸収しにくいので、体内に湿熱が生じる)
- 香辛料の多いもの 例：唐辛子・カレーライスなど
(刺激性が強く熱性があるので、体内に熱が生じる)
- 洋食品、加工食品 例：ファストフード(ハンバーガーなど)・ケーキなど
(消化吸収しにくいので、体内に湿熱が生じる)
- 牛乳、卵、(大豆)、魚介類 例：高タンパクで消化吸収しにくいので、体内に湿熱が生じる)
- 生のもの、冷たいもの、冷凍のもの 例：刺身・アイスクリームなど
(胃腸を冷やし、消化吸収機能を低下し、体内に湿邪が生じる)
※果物の食べ過ぎにもご注意ください。
- コーヒー (興奮性が強いので、体内に熱が生じる)
- アルコール類 例：ビール、お酒など (湿熱が生じる)
- タバコ (熱毒が生じる)



上記のものは高糖質、高タンパク、油っこい、冷たい物のため消化吸収しにくいので、中医学でいう脾胃(消化器系全般)の機能を低下させ、体内に“湿熱病邪”^{しつねつびょうじゃ}※1を生じさせます。

この湿熱病邪は、経絡^{けいらく}※2を通じて全身のあちこちへ運ばれ、さまざまな病気が生じる原因となります。例えば、内臓のバランスを崩すと内臓病になり、皮膚の働きを阻害すると皮膚病になり、血液に影響し“湿熱血熱”になると、皮膚の赤みや痒み^{かゆ}などが現れます。

頭部に影響すると眩暈や頭痛になり、足腰に影響すると腰痛や膝の痛み、疲れやすく、足の痿弱^{いじゃく}になるなど、あらゆる病気が発生する可能性があります。漢方薬の吸収率も悪くなるので、出来るだけ過剰摂取しないようにしてください。