

新倉久美子 (東方健美研究所)

NIIKURA Kumiko (THE HOLISTIC HEALTH & BEAUTY INC.)

夏は薬膳の基本的な考え方となる「陰陽五行」の中では「火」の性質を持ち、炎や熱のように性急、上昇といった意味合いから、たくましい成長を表します。

エネルギーが満ちあふれて、植物にとっては大変良い季節ですが、人間にとっては必ずしも快適な季節とは言えません。

食欲がない、何となく体がだるくて寝苦しい、など夏バテと言われる症状が出るのもこの季節です。そして、暑さの影響を一番受けやすいのが心臓です。心機能の低下による不具合は次の季節まで持ち越す可能性もありますので、普段の食養生が大切です。

この季節を健やかに過ごすための、食養生のポイントを漢方では、食べ物によって体内の「陰」を補い、心臓系統の機能を高めようとの意味から、「**補陰養心**」という言葉で表しています。陰を補うための食べ物はキュウリ、ナス、トマト、ピーマンなど。夏が旬の野菜や自身の魚、豚肉など寒性、涼性の食べ物が体内の熱を程よく排除して心臓への負担を軽減してくれます。また、心機能に働きかけて効果を発揮するのが緑茶、苦瓜などに含まれる「苦味」。有り難いことに夏に旬を迎える野菜の殆どが苦味をもつ食べ物です。

この季節の食養生は「夏は心臓、苦味」と覚えましょう。



五行配当表

五行	木	火	土	金	水
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五性	涼	寒	平	熱	温
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五根	目	舌	唇	鼻	耳
五主	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨髮
五季	春	夏	土用	秋	冬

- ★ 陰陽五行説とは、古代中国での世界観に基づく思想です。自然界に存在するものが五行、木、火、土、金、水の五つの要素から成り立つという考え方で、人間の五臓、諸器官や感情、食物の五味五性を五行で配当しております。
- ★ 「薬膳」では食物のもつ五味五性と人間の臓器との関係を五行で関連づけ、バランスよく配合することが基本です。

<五味と五性の調和>

五味とは<酸・苦・甘・辛・鹹>の五種類の味であり、それぞれの味は人体の臓腑と深く関わっています。

五性とは食物が身体にもたらず<涼・寒・平・熱・温>の作用を意味し、身体を冷やして鎮静・消炎作用のあるものを涼・寒。身体を温めて興奮作用のあるものを熱・温。いずれにも属さないものを平で表します。

2025年6月3日 受稿