

東洋医学の基本

人も自然の一部

「天人合一」 天と人とは合一性を持つ

「心身一如」 心とカラダは同一であり繋がっている

「天地調和」 天地運行に従い生きれば天寿を全うできる

◆現代医療と東洋医学のちがい

現代医療は「局所思考」・・・病気を治す

東洋医学は「全体思考」・・・病人を善くする

脚のむくみ、頭痛、便秘など、人はさまざまな不調を抱えています。

「局所思考」の考えは、一つ一つの症状を取り除く考えです。目に見えたツライ症状は早く消えることが多いですが、全体の関連性はあまり考えません。

「全体思考」の場合は、さまざまな不調があるが、その元となる原因は何かを考え、原因を特定し、取り除くことで「人を善く」すると考えます。すると、一つ一つのツライ症状は、おのずと解消されると考えます。

◆全体思考「人も宇宙の一部」

「木を見て森を見ず」という言葉があるように、全体を視るチカラがまずは必要になります。ぼんやり見渡し、状況を把握した上で、優先度を決めて体調をととのえます。くわしくは八綱弁証で学びましょう。

◆食医が遺した「予防医学」のスキル

昔、中国黄帝の健康管理を担った食医、内科医、外科医のうち、「食医」が最高ランクの技術を持つ医師として認められていました。病気になってからより、病気になる前に「未病」を見つけ、食事ですべて予防することができれば、国を守ることに成り得るという考え方から。

◆未病発見 4つのステップ

- 1, 症状から原因を見つける
- 2, 原因を見つけるために、カラダの声を聴く
- 3, 優先順位をつけ、食事を導く
- 4, 変化を見つけ、さらに必要なら調整する

◆むずかしく考えず「やってみる」

むずかしい、しょうがないという諦めの気持ちでは何も変わりません。
今日、分かったことを認め、旅行のように楽しみ、100点が◎よりも50点が最高。
わからない余白部分を知る、正解も不正解もないという考えが真理。
結果に固執せず、過程を楽しみ、ともに学びを深めましょう。

◆異病同治・同病異治

「異病同治」・・・違う症状で悩んでいても、治療法が同じ場合がある
「同病異治」・・・同じ症状で悩んでいても、治療法が異なる場合がある

◆扶正祛邪

「気」を高めて、大自然と「調和」すること。
人の気のことを「正気」、自然界の気は「邪気」といいます。
邪気は変えることができませんが、正気は変えられます。

常に正気を高めるような食事をとることで、邪気に負けない状態を保つことができるという考えです。

◆東洋医学 2 つの手立て「本治」と「標治」

「本治」

根本的な不調の原因を解決するという意味。

健康でありつづけるためには、バランスのとれた食事と、胃腸力。

おいしい食事をしあわせいっぱい味わえば、健康は長く続きます。

根本的な不調の原因には3つ考えられます。

① 食事バランス

毎日食べないといけないと思いついでいるものによって、体調に偏りが生じます。例えばバナナで冷えが溜まる(実寒)、くるみで熱がこもる(実熱)、シナモンで乾燥したり(虚熱)、ごぼうでカゼを引きやすくなったり(虚寒)します。知らずに食生活を送り続けると、どんどん偏ります。

② 思考のバランス

「ねばならない」という固定観念は不調につながります。「ヨーグルトを食べなければ便秘になる」、「生姜は冷えを解消する」といった固定観念が、上記の食の偏りを招きます。

さらには「子どもは親の言うことを聴くべき」、「あいさつは笑顔でするべき」などの信念を持っていると、言うことをきかない子どもや、笑顔であいさつをしない人に対して怒りや悲しみなどの感情が起こり、ストレスに苦しみます。こうして不調を招きます。

③ 胃腸力

食が豊かな現代を生きるわたしたちは恵まれています。

だからこそ、おなかいっぱい食べられることへの配慮を忘れてはなりません。

あたりまえの反対の言葉は「有難い」です。

三食食べられることは、あたりまえではないと思うと、感謝せずにはいられません。

さらに、食べすぎて胃腸の負担になっては本末転倒です。

胃腸は五行では「土」です。土は万物の母として作物を育てたり、余分な湿気を吸収してくれます。胃腸の健康は水毒解消になり、カラダの土台を養い、命育む基となります。食事をおいしく味わいつつ、気の巡りを意識した食生活を送りましょう。

「標治」

すでに症状がある場合や、早く解決したい問題があるときなどに必要な、2級で学んだ食養生+αの考え方です。

食養生を実践していても、多忙による疲労や、ストレス、カゼをひくなど、生活の中で自分ではどうしようもない影響によって不調を起こします。そんなときに対応ができます。また、周りに健康不安がある方への食事アドバイスが可能です。本講座でくわしく学びます。

◆「水」の予防医学

東洋医学はわたしたちの国の伝統的な医学です。元は中国から伝わったもので、東洋医学は1000年以上も昔から、日本人の体質や気候風土に沿った予防医学として受け継がれています。

日本は島国のため水の影響を受けます。そして、ご馳走や甘い物を好む国民性です。そのため日本に住んでいると「水毒」体質になりやすく、湿邪により胃腸が影響を受けるという特徴があります。

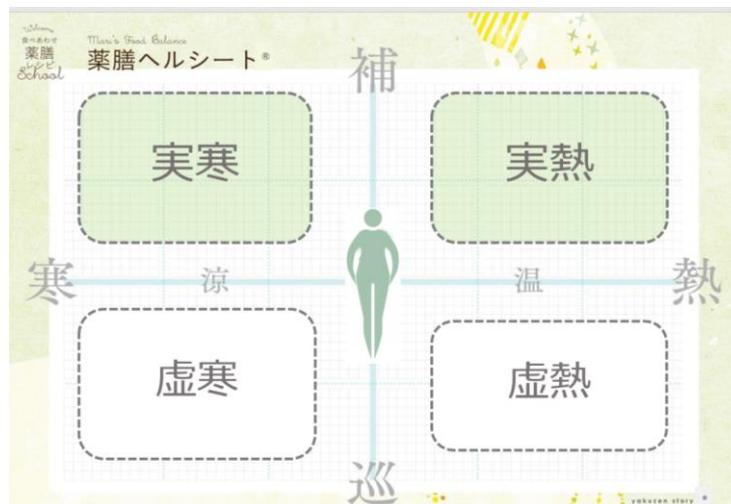
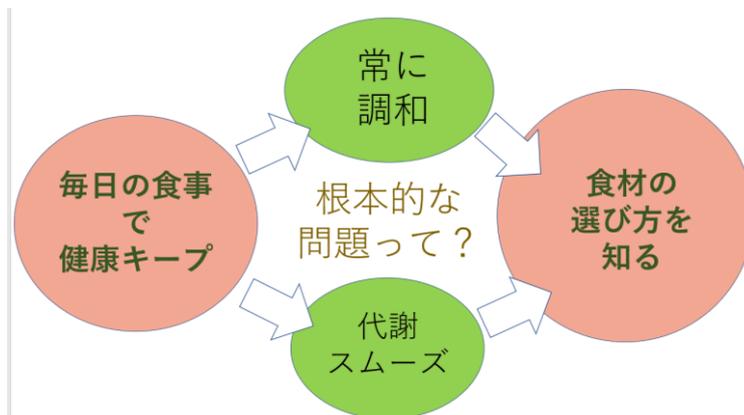
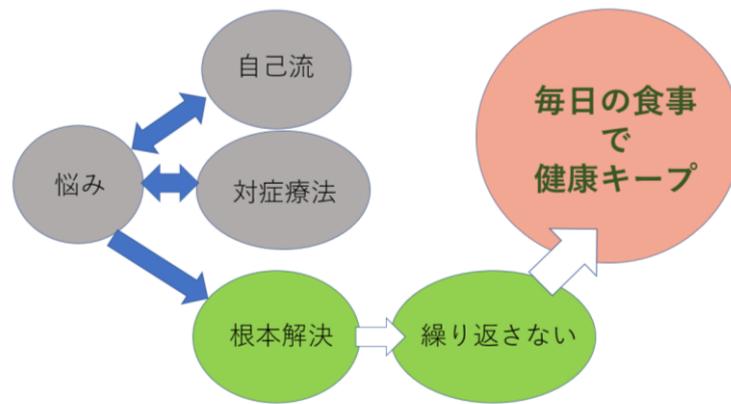
水は、物理的に下に溜まります。気温が下がると冷やされ、固まります。そのため、冬は足腰が冷えやすく、気持ちもカラダも重くなり、ケガをしやすくなります。

また水は、熱すると水蒸気となり上昇します。そのため春夏は、気持ちもカラダも軽くなり、気温が上がると頭や顔が熱くなり、血流が早くなるため体力的にムリが利きません。

こうした自然界の原理原則を知ることによって、対策ができます。

まずは季節に沿った食養生で、巡りを意識すれば水毒解消に繋がります。

食養生を実践してもなお、水毒が気になる場合は、水分代謝を調える補陰×利水か、胃腸を調える補脾×理気が基本となります。くわしくはレッスン後半の「食事バランス」で学びましょう。



薬膳ヘルシート®とは

- 効能がひと目で把握できる
- 薬膳を毎日の献立に取り入れられる
- 毎日、免疫力アップ・代謝力アップ・ストレス解消
- 長所と短所＝食材の特性が分かる
- 食べあわせで克服

五行色体表

①五行	木	火	土	金	水
②五臟	肝	心	脾	肺	腎
③五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
④五官	目	舌	口	鼻	耳(二陰)
⑤五主	筋(すじ)	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
⑥五華	爪	面色	唇	毛	髮
⑦五液	涙	汗	涎	涕(鼻水)	唾(つば)
⑧五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐(驚)
⑨五季	春	夏	長夏(土用)	秋	冬
⑩五氣	風	暑	湿	燥	寒
⑪五味	酸	苦	甘	辛	鹹
⑫五色	青	赤	黄	白	黒
⑬五方	東	南	中央	西	北
⑭五神	魂	神	意智	魄(はく)	精志
⑮五声	呼	笑	歌	哭	呻
⑯五勞	歩	視	坐	臥(が)	立
⑰五能	生	長	化	収	蔵

カラダの状態を『気血水』で把握する



平補

豚肉ときこの昆布蒸し

190kcal 塩分1.0g

材料5人分

豚肉(トンテキ用) 3枚
粗塩 少々
昆布(早煮昆布) 4枚
好みのきのこ 200g
大根 輪切り10枚
ぎんなん 15コ

A 蒸し汁 すべて
しょうゆ 小さじ2程
片栗粉 適量
すりおろし生姜 適量

下ごしらえ

- 豚肉は塩少々をふり、昆布を水にくぐらせてから挟み、冷蔵庫に半日~3日おく。
- きのこは石突きを切り落とし、食べやすく裂く。
- 大根は皮ごと5mm厚さの輪切り

作り方

- 1 耐熱皿に大根を敷き詰め、豚肉を昆布ごと並べる。
上にきのこぎんなんをのせる。
- 2 深さのあるフライパンか鍋にアルミホイルを丸めたものを3コ入れる。
上に1をのせ底に水を入れてフタをし、中~弱火で15分蒸し、
火を止めて5分蒸らす。
- 3 蒸し汁を別鍋に入れる。昆布を取り出す。大根を皿に盛る。
豚肉を食べやすく切りきのこ、ぎんなんと和える。
- 4 蒸し汁にAの調味料を加えてとろみをつける。
大根の上に豚肉ときこの、ぎんなんを盛って、かける。

温補

きゃべつの酒かす煮

107kcal 塩分0.8g

材料5人分

きゃべつ 400g
かぼちゃ 150g
鶏ささみ 3本
水 カップ1
ゆず皮 適量

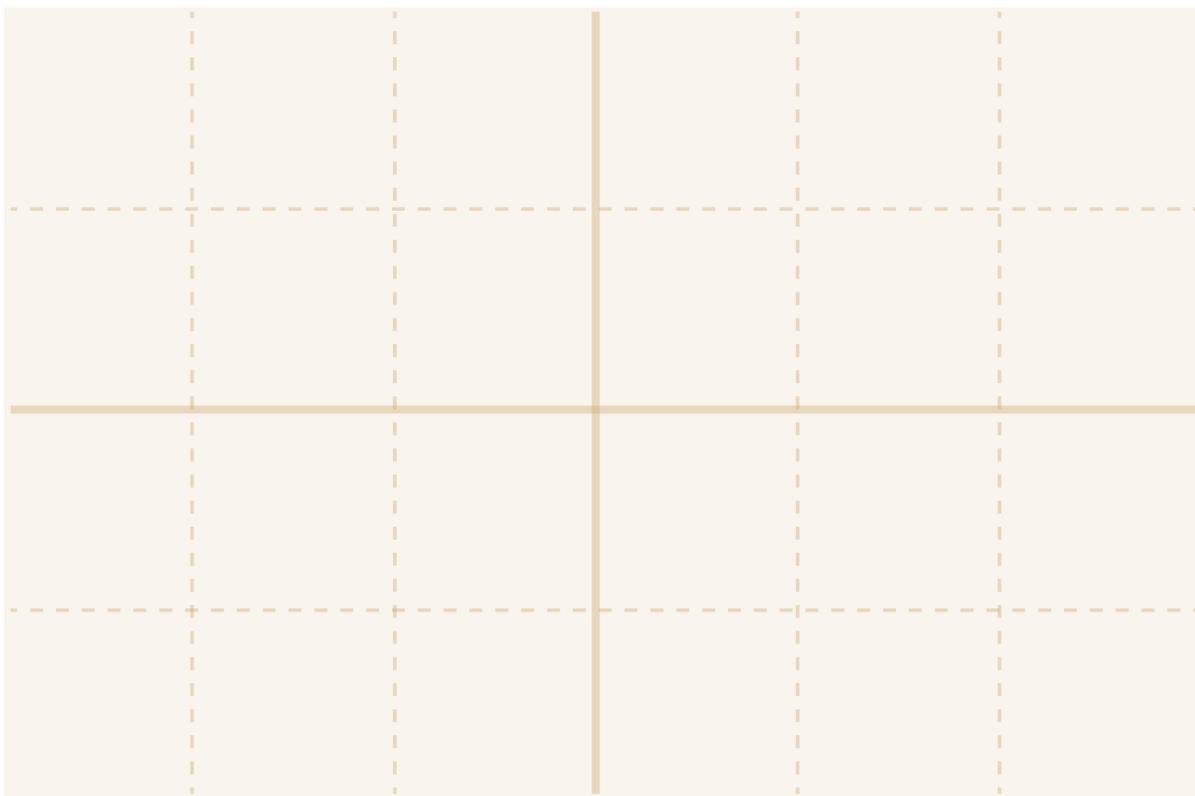
A 粗塩 小さじ1/2
酒かす(練り粕) 50g
みそ 小さじ2

下ごしらえ

- きゃべつは5cm角を目安にざく切り
- かぼちゃは2cm角に切る
- 鶏ささみは食べやすく切る

作り方

- 1** Aに少量の湯を足して、柔らかくする。ささみを絡めておく。
- 2** 鍋にキャベツを敷き詰め水を入れる。
1をのせてかぼちゃを周りにのせ火にかける。
沸騰したら弱火にして15分煮る。
- 3** ゆずの皮を薄く切り、散らす。



温補

ジンジャーオイル

1488kcal 塩分0g

材料 作りやすい分量

土ショウガ 50g
オリーブオイル カップ1

下ごしらえ

○土しょうがは皮ごと輪切り

作り方

1 鍋にショウガとオリーブオイルを入れて弱火にかける。生姜の緑が色づき
だしたら火から下ろし、粗熱をとる。焼きフルーツなどに、おすすめ。

温補

昆布のおから

117kcal 塩分0.8g

材料 作りやすい分量

おから 200g
昆布(だしがら) 4枚
にんじん 1/4本
ねぎ 2本
うすあげ 1枚
ジンジャーオイル 小さじ1

A 酒 大さじ2
きび糖 小さじ1
みりん 大さじ3
しょうゆ 大さじ1.5
水 カップ2

下ごしらえ

○土しょうがは皮ごと輪切り

○昆布は繊維を断ちきる千切り

○にんじん、うすあげは千切り

○ねぎは斜め薄切り

作り方

1 ごま油で長ねぎを炒め粗塩少々を加える。
しんなりしたら昆布、にんじんを炒め、油がまわったら
薄揚げとAを加えて5分ほど煮る。
2 おからを加えてなじませ、煮汁がなくなるまで煮る。