

伝統食材 を知る

～生薬にも使われる食材たち～

古くから伝わる食材の中には、
薬としても扱われてきたものがたくさんあります。
そんな生薬食材の働きをご案内します。

生薬とは

数千年の歴史をもちながら
今なお発展し続ける、中国の
伝統医学「中医学」。漢方薬
や薬膳、鍼灸、気功など多彩
な治療法をもちます。その中
医学で用いられる漢方薬は
「生薬」で構成されており、
生薬は、植物や動物、鉱物な
どを加工（切る、乾燥する、
蒸すなど）したものです。

漢方薬は医薬品ですが、生
薬そのものは食品として扱わ
れるものもあり、日本でも伝
統的な食材として古くから使
用されています。

尚、日本の漢方医学（日本
漢方）も中医学が源流ですが、
江戸時代を中心に独自の発展
を遂げたため、現在は、中医
学とは理論体系が異なってい
ます。

【ウコン】

ショウガ科の植物

ターメリックとも呼ばれ、秋ウコンはカレー粉の原料になる。中国では用いる部位によって名称が異なり、秋ウコンや春ウコンの塊根（紡錘状になった根）を鬱金うこんと呼び、秋ウコンと春ウコンの根茎を姜黄きやうわう、紫ウコンの根茎を莪朮がじゆつと呼ぶ。鬱金は体にこもった熱を冷ます作用や鎮静作用によってPMSや月経痛などに用

いられる。姜黄は体を温め、痛みを取る働きで月経不順や関節痛などに用いられる。莪朮は消化不良の改善や腹痛などに用いられる。尚、日本では根茎が主に用いられ、中国での呼び方は異なる。



● 春ウコン



● 秋ウコン



● 紫ウコン

【高麗ニンジン】

ウコギ科の薬用植物

ジンセン、チョウセンニンジン、オタネニンジンなどとも呼ばれる。生薬では人参と呼ばれ、体のエネルギーである「気」を補う生薬の代表格で、疲労感、食欲不振、動悸、息切れなどに用いられる。



【シヨウガ】

シヨウガ科の多年草

生薬では生のものを生姜、乾燥させたものを乾姜と呼ぶ。生姜は発汗作用、胃の冷えを取る作用、解毒作用があり、風邪の初期によく用いられる。乾姜は体を温める作用が強く、胃腸や全身の冷えに用いられる。



【スツポン】

柔らかい甲羅を持つカメの一種

甲羅を干したものを鼈甲と呼び、漢方で用いられる。コラーゲンや各種アミノ酸が豊富なため、江戸時代から滋養強壮に良いとして食べられてきた。



【冬虫夏草】

昆虫などの虫に寄生して成長するキノコの一種

宿主によって種類が異なる。中国では古くから滋養強壮のために珍重されてきた。呼吸器を潤す作用や滋養強壮作用があるため、病後の疲労回復などに用いられる。





【マムシ】

日本各地に生息する毒蛇の一種

生薬では、皮および内臓を取り除き精製したものを反鼻はんびと呼ぶ。強壮・解毒作用を期待して酒に漬け、全身の衰弱や内臓機能の衰えなどに用いられる。



【霊芝】

サルノコシカケ科のキノコ

中国では仙人草せんじんそうや神仙草しんせんそうとも呼ばれ、生薬として珍重されてきた。滋養強壮、免疫力を高める作用など幅広い効用があるとされている。

まとめ

このように、古くから伝わる食材は人々の生活とともに長年愛され、同時に生薬としても使用されてきました。病院にかかるほどの不調はなくても何らかの不快な症状があるようなら、病気の前段階である「みびょう未病」ととらえ、日々の生活を見直すとともに、先人の知恵であるこのような食材を摂り入れてみるのもいいかもしれません。