

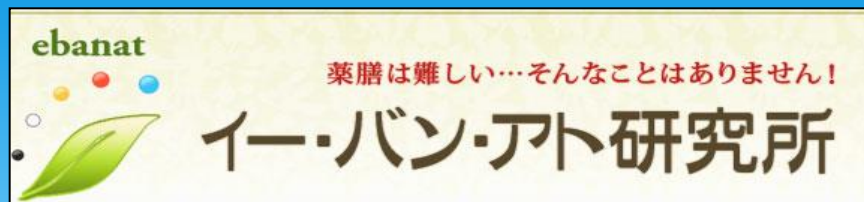
苺の会 特別例会

身近な薬膳とショウガあれこれ

2018年4月14日(土)

於：三丘会館

薬学博士 田部昌弘



[URL:http://ebanat.jp/](http://ebanat.jp/)

[E-mail:mtanabe@ebanat.jp/](mailto:mtanabe@ebanat.jp)

[Blog:http://mtanabe1.at.webry.info/](http://mtanabe1.at.webry.info/)

田部昌弘 略歴

昭和18年6月18日生。大阪大学薬学部卒。漢方薬メーカー・生薬製剤メーカーに在職中、北海道薬科大学、京都大学薬学部大学院にて生姜をテーマに研究。「生姜の生薬学的研究」で学位取得。日本生薬学会理事、日薬連安全性委員会委員、日漢協一般用漢方処方検討委員会委員長などを歴任。現イー・バン・アト研究所所長。「身近な薬膳の会」主宰。著書に「香りの事典」「一般用漢方製剤使用上の注意－解説－」(共著)など。

2010年8月、NHK「ためしてガッテン」(ウルトラしょうが)で乾燥しょうがブームをつくる。その後、テレビ(民放)、2016年10月、NHK「うまい！」(2017年11月再放送)に出演、新聞をはじめ、多くの雑誌などに執筆、取材などメディアで活躍中。

今回のお話

- 薬膳とは
- 冷えについて
- ウルトラ生姜のお話し

今回のお話

- 薬膳とは
- 冷えについて
- ウルトラ生姜のお話し

中国の医師

* 食医

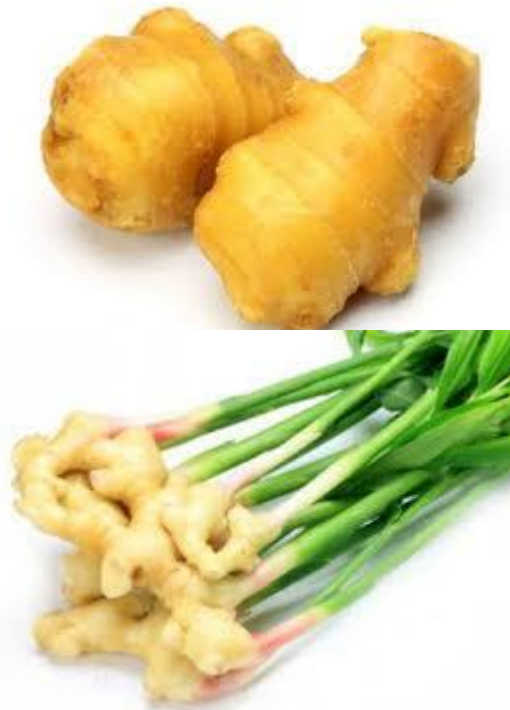
* 疾医 : 内科医

* 瘍医 : 外科医

* 獣医

食品の三機能

- ① 栄養的機能(蛋白質・炭水化物・脂質)
- ② 味覚的(おいしさ)機能
- ③ 生体調節的機能(健康増進機能)



薬効DATA

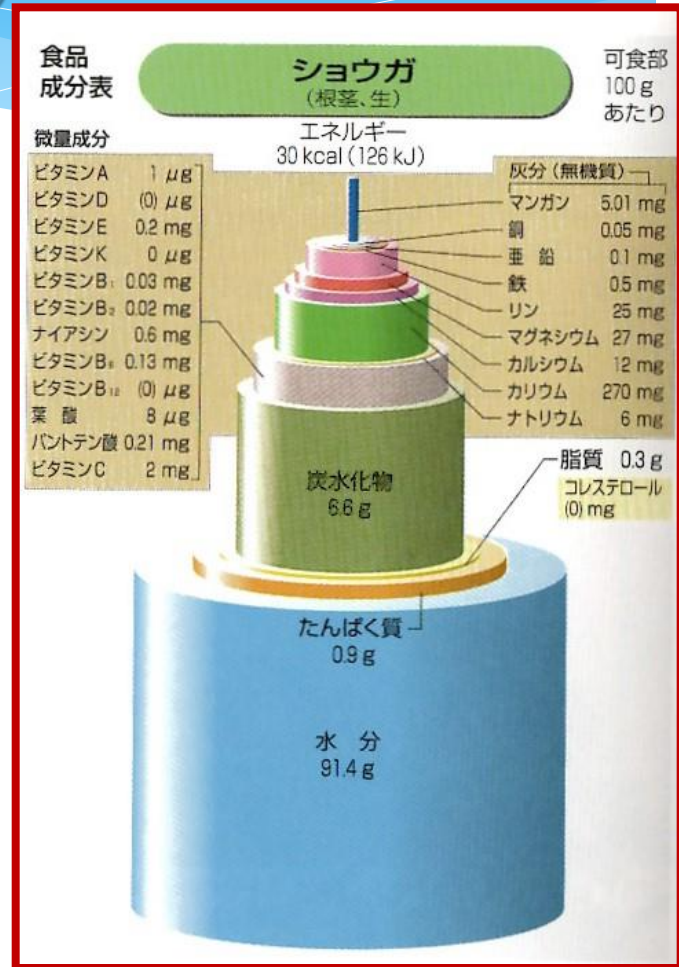
【体質】^{ききよ}気虚、^{ようきよ}陽虚、^{すいどく}水毒

【五性】**温**

【五味】**辛**

【婦経】^ひ脾、胃、肺

【主な作用】かぜの初期、健胃、冷え症、
^{げり}下痢、^{おうと}嘔吐、食欲不振



薬膳とは

薬膳(やくぜん)とは中医学(漢方)理論に基づいて食材、中薬と組合せた料理であり、栄養、効果、色、香り、味、寒熱など考慮した食養生の方法である。

- * 未病を治す
- * 外邪から身を守る
- * 体質改善を行う
- * 病氣回復(自然治癒)を補佐する

薬膳の心得

- * 薬食同源
- * 身土不二
- * 旬の食材
- * 全体食

「戴きます」

陰陽五行説

* 陰陽説

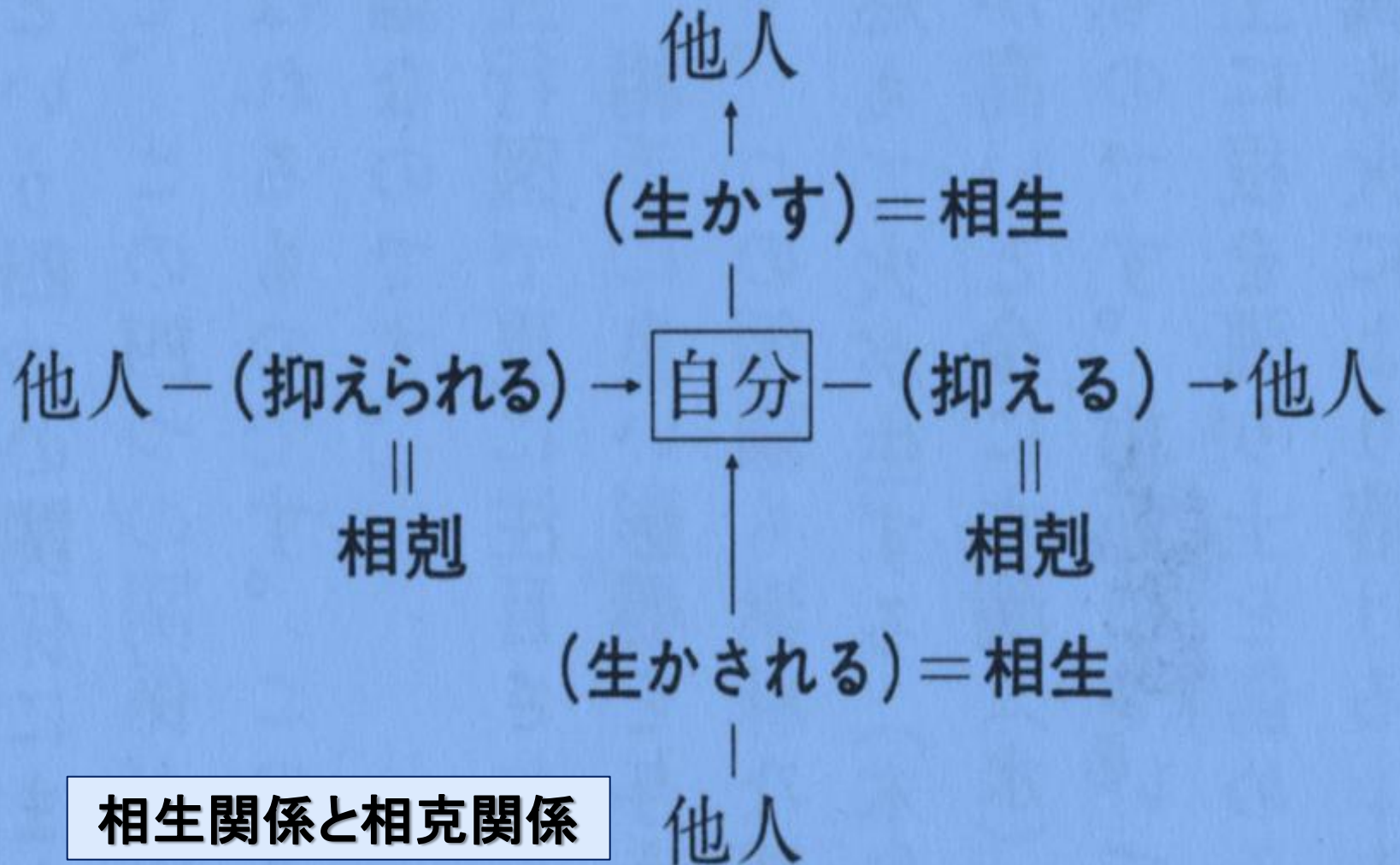
世の中の事象はすべて、それだけが独立しているのではなく、陰と陽の対立した形で世界ができていると考える。

陽	明	火	天	表	上	凸	男	剛	熱
陰	暗	水	地	裏	下	凹	女	柔	寒

* 五行説

木火土金水という五行から万物は成り立っていて、それが消長し、結びあい、ぐるぐる循環することによって、あらゆる現象が出てくると考える。相剋と相生がある。

五行論とは(関係論)





五行(気の五つの現れ方)

* 木:曲直

➤よく曲がり、よく伸(直)びる

◆火:炎上

➤赤い、温かい、上昇する

◆土:稼穡

➤養い育てる、稼ぐ、収穫

* 金:従革

➤変革、改まる、引き締める、厳しい

* 水:潤下

➤下向きの流れ、閉じ込める、冷たい

五行論とは(分類)

	五行	木	火	土	金	水
天象	方位	東	南	中	西	北
	季節	春	夏	土用	秋	冬
	気候	風	熱	湿	燥	寒
具象	五色	青	赤	黄	白	黒
	五化	生	長	化	収	蔵
体象	五臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五体	筋	脉	肉	皮毛	骨
	五竅	目	舌	口	鼻	耳二陰
	五液	涙	汗	涎	涕	唾
味覚	五味	酸	苦	甘	辛	鹹
心象	五志	魂	神	意	魄	志
	五情	怒(驚)	喜	思	悲(憂)	恐
	五声	呼	笑	歌	哭	呻

五性の区別

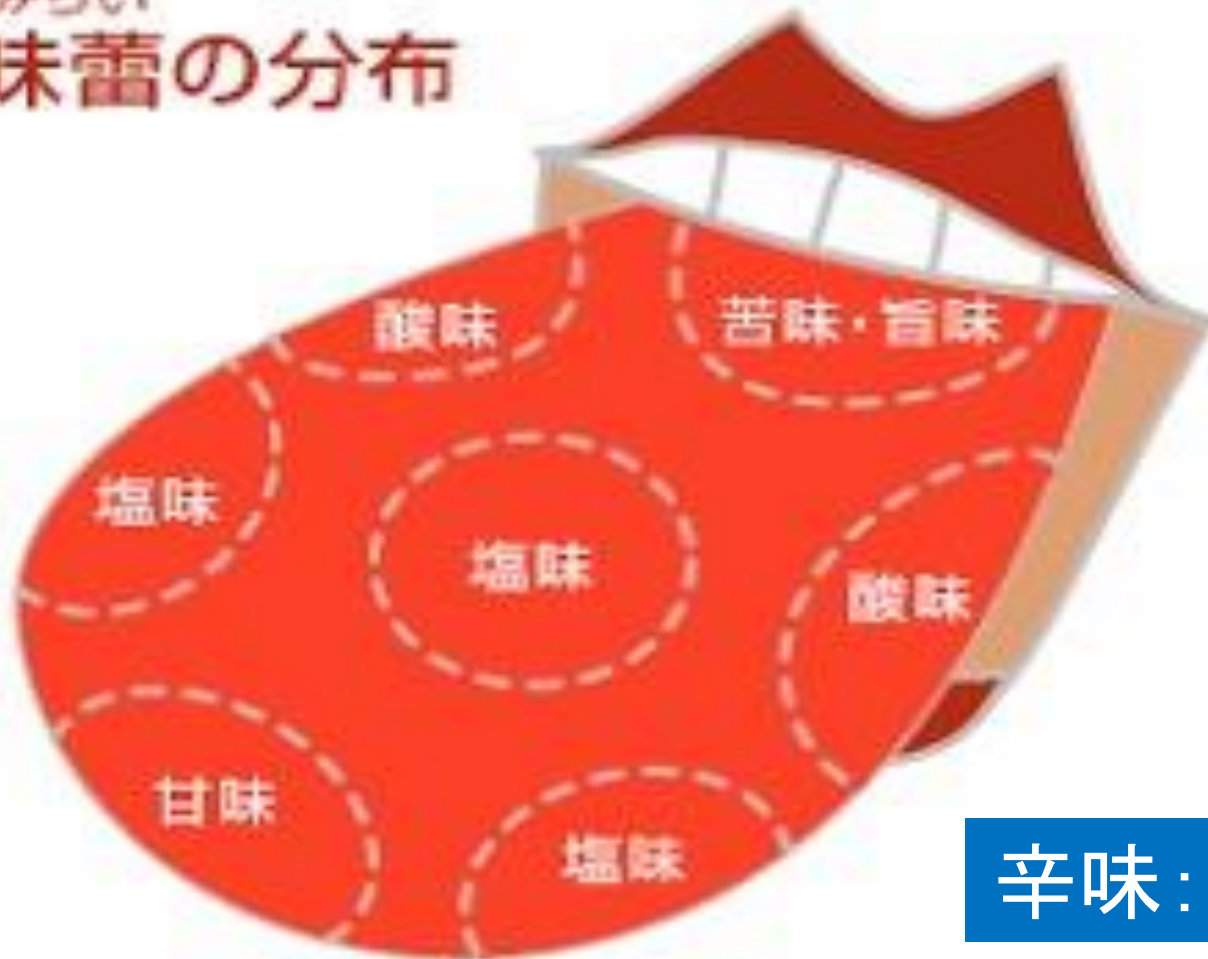
五性		作用	食材
寒性	身体の熱を取る 津液を補う 解毒する 便秘をよくする	食欲旺盛・多汗・便秘などの陽盛体質の改善 発熱・顔の赤み・のどの渇きなどの熱症治療	苦瓜・豆腐・菊・西瓜・ じゅん菜・金銀花・ 蒲公英
涼性		微熱・のぼせ・ほてり・不眠などの陰虚体質改善 高熱の回復期の微熱治療	薄荷・大根・きゅうり・ セロリ・麦・粟卵・葛・ 鴨肉・梨
平性	陰陽のバランスを調和する	はっきりとした性質をもっていないため、他の食材と組み合わせやすく、他の食薬の作用を緩和	豆類・穀類・はと麦白 菜・キャベツ・じゃが芋・ 葡萄
温性	身体を温める 痛みを止める 気血循環を良くする	疲れやすい・食欲がない・冷え症などの陽虚体質の改善 寒気・蓮熱・頭痛・身体疼痛・冷えなどの寒証治療	葱・生姜・大葉・栗・ 海老・羊肉・鶏肉・桃・ 朝鮮人参
熱性		冷え症・生理痛などの陽虚体質の改善 冷え・下痢・痛みなどの寒盛症状の改善	胡椒・肉桂・唐辛子・ 乾姜・高良姜

五味の区別

五味	働き・効果	食材の例
	<ul style="list-style-type: none"> ① 体を引き締めて、出し洩らせる ② 汗腺を収斂して、発汗を抑制する ③ 下痢や尿の出過ぎを抑える ④ 筋肉を引き締める ⑤ 唾液の分泌をよくする 	<p>トマト、梅、かりん、あんず、ざくろ、ブルーベリー、みかん、ゆず、ライチ、ヨーグルト、酢、ハイビスカス、山査子など</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ① 筋肉や精神の緊張を取り除く ② 緊張を緩和して、痛みを止める ③ 虚弱体質や体力消耗時に滋養強壮する ④ 胃腸の働きを高める ⑤ 気を補う 	<p>なす、とうがん、とうもろこし、もやし、バナナ、くるみ、松の実、らっかせい、うるち米、だいず、サケ、サバ、サンマ、たまごなど</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ① 気の巡りをよくする ② 血行を促進する ③ 体表を開いて、体に侵入した邪気（熱・寒・湿）を発散する ④ 体温を上げて、発汗を促す 	<p>しょうが、ニラ、しゅんぎく、ねぎ、きんかん、しそ、シャンツァイ、コショウ、山椒、とうがらし、八角、フェネル、酒粕など</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ① 体の余分な水分を排出して、乾燥させる ② 体にこもった余分な熱を取り除く ③ デトックスする ④ 精神を安定させる 	<p>菊花、にがうり、アロエ、オクラ、くわい、みょうが、たらの芽、レタス、ぎんなん、ひじき、鶏レバー、茶、ココア、酢、艾葉、荷葉など</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ① かたくなっているしこりをやわらかくして、小さくする ② 便をやわらかくして、便秘を解消する 	<p>おおむぎ、アサリ、イカ、カキ、こんぶ、イワシ、シジミ、ハマグリ、クラゲ、カニ、ワカメ、豚肉、塩、しょうゆ、みそ、豆豉など</p>

五味の区別

みらい
味蕾の分布



辛味：痛点

今回のお話

- はじめに
- 薬膳とは
- 身近な薬膳食材
- 冷えについて
- ウルトラ生姜のお話し

体の冷えが病気をつくる

- * 風邪:cold
- * 傷寒論:2000年前の漢方の原典

日本人の平均体温

$36.8 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$



$36.2 \sim 36.3^{\circ}\text{C}$

(35°C 台)

体温の低下

- * 1°C体温が低下すると免疫力は30%以上低下
- * 1日で体温が一番低下する：午前3時～5時
(死亡、喘息発作、狭心症が多い時間帯)
- * がん細胞：35.0°Cで一番増殖
39.3°C以上で死滅
- * 1°C体温が低下すると基礎代謝は12%低下

体温低下の要因

1. 筋力の鍛錬不足

歩かない、筋肉労働の減少

2. 居住環境の変化

エアコン、シャワー

3. 飲食物の摂り方

葉野菜のサラダ、レンコン、牛蒡、冷えたビール、
白パン、白糖、西瓜、バナナ、柿、ミカン、……

ウルトラ生姜のお話

(乾燥蒸しショウガ)

田部昌弘

Tanabe Masahiro

金沢市花園八幡／波自加彌神社 ショウガ祭り 6月15日



薑(はじかみ)



薑 = 姜

生姜 / 乾姜

NHK総合「うまいッ！」(鳥取県気高町のショウガ)

2016.11.6 am6:15~6:49



田部 竹内アナ 天野(キャーン) 米原(レポーター) 比田アナ(鳥取支局)

関東の生姜祭り

秋留市/二宮神社秋季例大祭

開催日:9月8日~9日

神田/芝明神だらだら祭り

開催日:9月11日~21日



ショウガの渡来と歴史

- * 日本には3世紀前に渡来
三国志・魏志倭人伝
「倭国に生姜あり、倭人その用い方を知らず」
- * 8世紀 和名「久礼乃波之加美(クレノハジカミ)」 栽培化
小ショウガ・中ショウガ
- * 延喜式(928年) 主産地(遠江国:静岡)
- * 江戸中期「広東ショウガ」が大ショウガの最初の伝来
(気高町日光地区の栽培ショウガ……)
- * 大ショウガ 明治 長崎にオタフク系導入以来全国に拡大
(九州・高知の主なショウガは大ショウガ)

民間薬としてのショウガ

- * 船酔い・車酔い：絞り汁に熱湯を注いで飲む
- * しゃっくり：生の絞り汁を一気に飲む
- * 筍、茸、獣肉、魚類などの中毒：生のショウガ汁を飲む
- * 咳：絞り汁に砂糖、蜂蜜などを加え熱湯に注ぎ飲む
- * 胃もたれ、食欲不振：生のショウガを食す
- * 嘔吐：カラスビシャク(半夏)と一緒に煎じて飲む
- * 肩や背中凝り：ショウガの絞り汁を熱く煎じて凝っているところに塗布する

ショウガ（生姜）を基原とする生薬

	日局 ^{d)}	日本漢方 ^{e)}		中医学 ^{f)}
「生姜」 ^{a)}	—	生姜	生姜	生姜
「乾生姜」 ^{b)}	ショウキョウ	乾姜		乾姜
「乾姜」 ^{c)}	カンキョウ		乾姜	(別規定)

a:生(ナマ)のショウガの根茎

b:乾燥したショウガの根茎

c:蒸して乾燥したショウガの根茎

d:17改正 日本薬局方

e:現代,日本で行われている中国伝統医学(漢方医学)

f:現代,中国における中国伝統医学(中医学)

生姜・乾姜の薬効のまとめ

	生姜の効能	乾姜の効能
調味、解毒作用	◎	
発表(発汗)作用	◎	
鎮嘔、鎮吐作用	◎	
去痰、鎮咳作用	△	
鎮痛作用		◎
気の滞り(気鬱)を巡らす作用	◎	
活血(微小循環改善)作用	△	△
温中作用	△	◎
止瀉作用		◎

◎：主効能、△：効能

葛根湯の構成生薬

* 葛根



* 麻黄



* 桂皮



* 芍薬



* 甘草



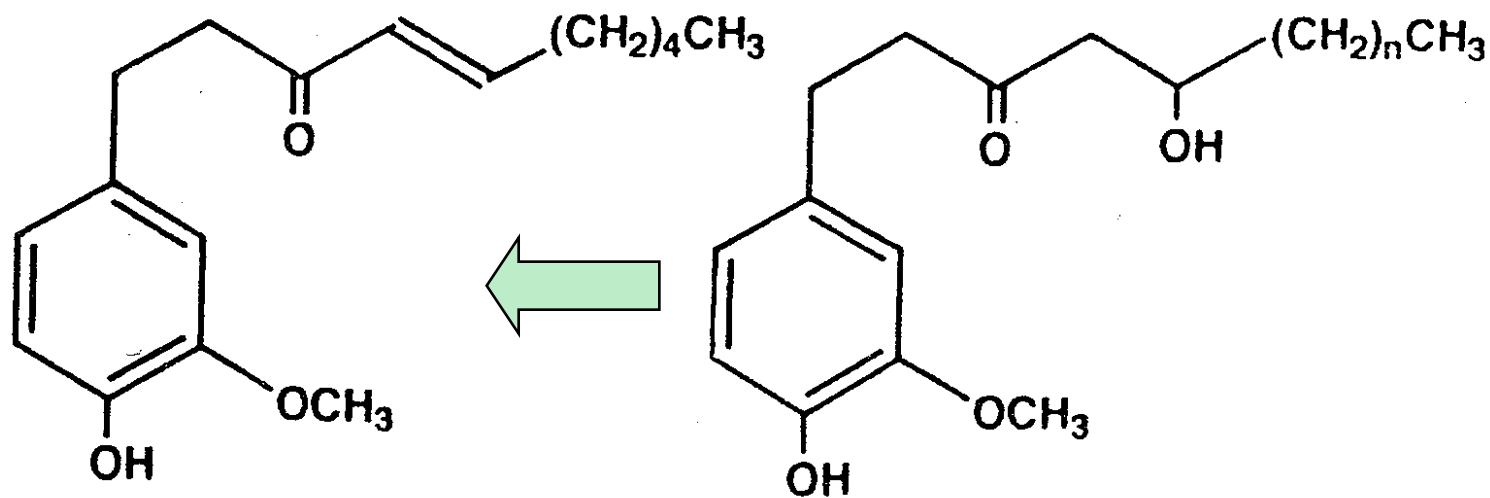
* 大枣



* 生姜



生姜・乾姜中の主要成分

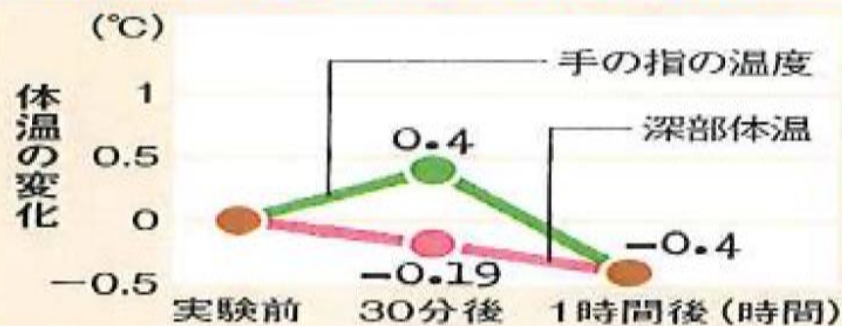


ショウガオール

ジンゲロール

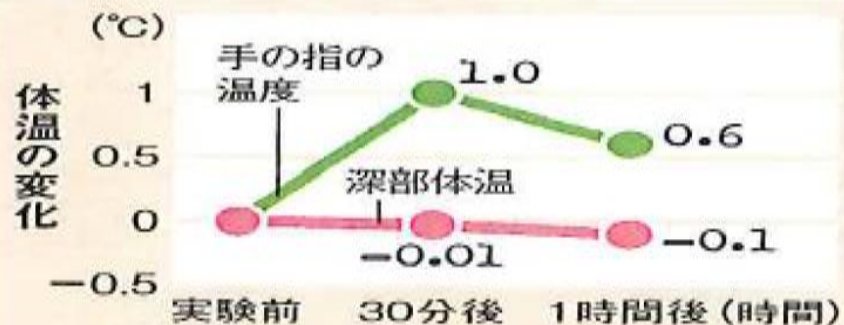
体温の変化

普通のしょうがを食べた場合



30分後は手の指の温度は上がっていたものの、1時間後は、指の温度も深部体温（体内部の温度）も実験前より下がっていた。

ウルトラしょうがを食べた場合



手の指の温度がぐんと上がっただけでなく、1時間後も高い温度をキープ。深部体温もわずかに下がっただけだった。

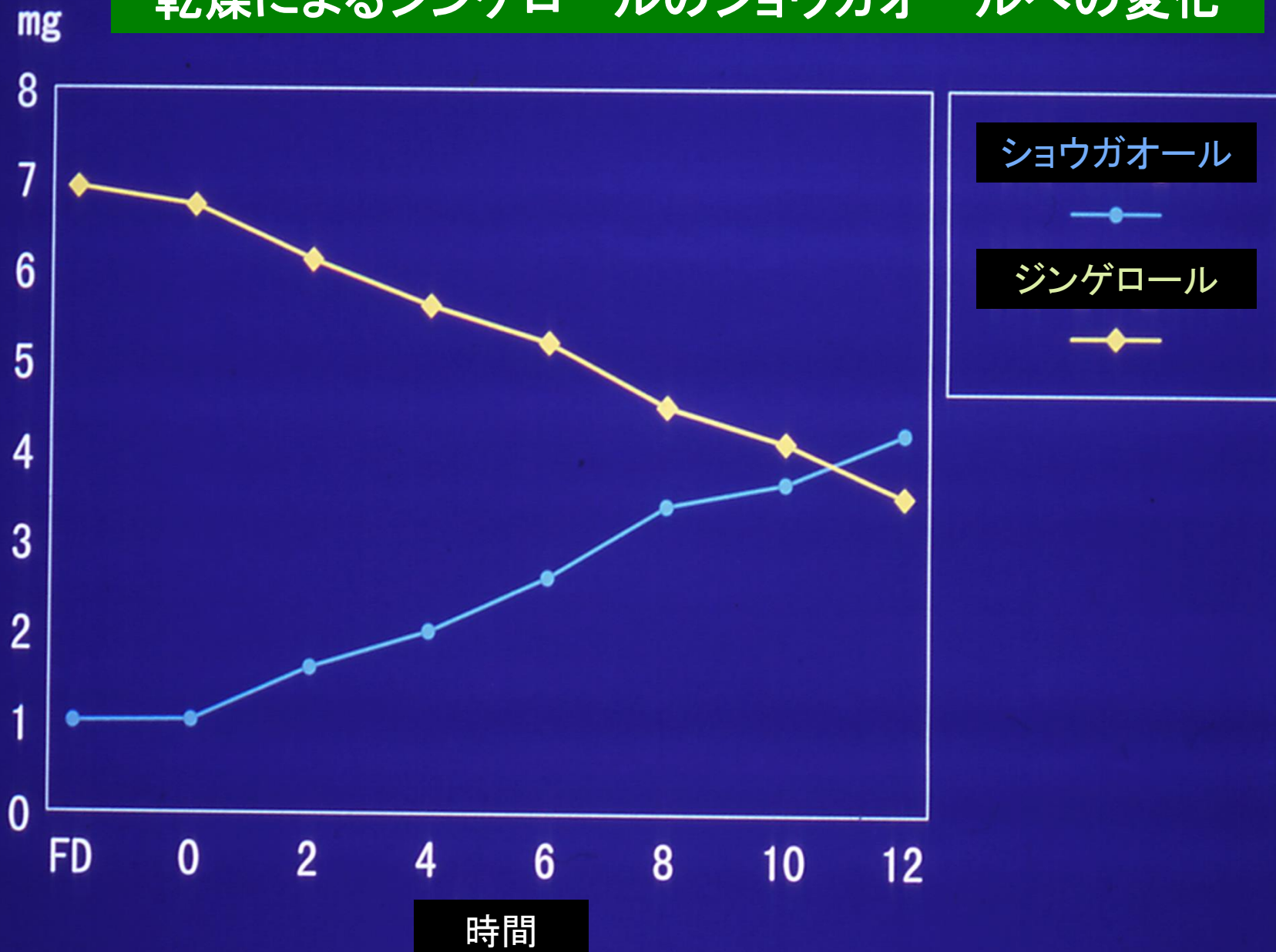
ジンゲロール



ショウガオール



乾燥によるジンゲロールのショウガオールへの変化



乾燥蒸しショウガの造り方

- *生のショウガを1～2mm程度に輪切りにして、30分ほど蒸す。
- *重ならないようにザルなどに広げて、1～2日天日乾燥する。
- *ミキサーで粉砕し、粉末にする。
- *密封し冷所にて保管する。

【注意・工夫】

- *乾燥蒸しショウガは、生のショウガの「**10分の1**」になる
- *熱を加えることで**ショウガオール**へ変換するので、熱を加える料理法で乾燥蒸しショウガの効果が得られる
(100℃30分以上)



8 82'



A scenic landscape featuring a large, calm lake in the foreground. In the middle ground, two people are on a small boat; one person is standing and holding up a white object, possibly a hat or a piece of clothing. The background consists of dark, forested mountains under a blue sky with light, wispy clouds. The overall color palette is dominated by blues and greens.

**ウルトラシヨウガで
冷えをふっ飛ばそう！**

ご清聴ありがとうございました