

薬膳とシヨウガのあれこれ

イー・バン・アート研究所所長

「身近な薬膳の会」主宰

前大阪家庭薬膳協会専務理事

田部 昌弘

自己紹介

色々なところで講演をする機会が多いのですが、どうも今日はやり難いですね。高校時代の私を知っている人ばかりの前では気が引けますが、同期でない若い人も大勢お集りいただいているようなので、それも含めて張り切ってお話したいと思います。

先ほど大嶋さんとちよつと話しましたが、五、六年前から脊柱管狭窄症になりました。今、血液の改善剤だけ飲んでいますが、1医者に行くとも五分歩けなかつたら手術ですよ、と言われて、五分五秒歩いていきます、と返事をし、数年間手術を回避しています。今日、三丘会館（同窓会館）が出来ていたので知らなくて、昔の三丘会館へ行ってしまうました。吹奏楽部の女子の学生さんが一人いて、ここまで案内していただいたのですが、その方が三年生で七一期生だそうで、今の一年生だと七三期生になるのですね。私たちは今、七四歳ですから、そうか三国丘高校というのは、私たちが生まれた頃に出来た、ということになり、この高校の歴史と私たちの人生は同じだということになります。そんなことを頭に入れてお話ししようと思います。

小松さんが講演者自身で紹介するようにと言われていたので、少し宣伝をさせていただきます。座らせてください。

このスライドは、自己紹介するためのスライドではなくて色んな講演会で、司会の方が紹介するためのものなので、自分で言い難いことも書いています。生年月日はいいとして、阪大薬学部を卒業してから、あとは漢方メーカーに勤め、皆さんご存知の正露丸の会社にしばらくいて、その間に北海道薬大、京大薬学部大学院に席を置き、「生姜（シヨウキョウ）」をテーマにした研究を行って学位をとりました。そんなこととで、一応、生姜の専門家ということと、色々なところからお声がかかりました。一番初めは二〇〇九年、NHKの『ためしてガッテン』ウルトラシヨウガ、乾燥シヨウガを中心にお話しさせてもらって、それが今の乾燥シヨウガのブームのキッカケになったと思います。

それと先ほど小松さんからご紹介いただいたNHK『うまいっ』です。この番組は、皆さんにご案内しませんでした。

「出るからと言っても、日曜日の朝の六時に誰が起きているものか、誰が見ているものか」というふうに考えて言わなかったのですが、いろんなところで「なんで教えてくれなかったの」とか、「見たよ」という人が大勢いたのです。

よく考えたら、見られた方はほとんど年配の友人・知人ばかり。年寄りには体力がなくなつて、寝ることもしんどくて早起きなのです。お勤めしている若い人たちは、日曜の朝はゆつくり寝ておられますが。

それはそうと、NHKは専門家には出演料はわずかなものしかくれません。まあそれはそれとして、どうして歌手がほとんどギヤラなしで紅白歌合戦に出るかと言えば、あれに出るとあとの出演料がものすごく高く上がるのですね。ためしてガッテンに一回出たら、私のギヤラも上がつていいと思うのですが、上がりません。文化人とかコメンテーターや専門家が出てくる場合には、ほとんど金を出さないというシステムになっているようです。ただ有難いのは再放送されると、少しの出演料が振り込まれます。あとあと入ってくるという意味で本の印税みたいなものですね。ただ、BSで放送されると日本国中、世界中に駆け巡るので、早くBSで放送してほしいものだと思いますが、こんなことを言っていたらこの話だけで終わってしまうので、本題に入らせてもらいます。

薬膳とは

今日お話しさせていただくのは、まず薬膳の話です。

東洋医学的な陰陽五行論のような話が入ってくるので、耳慣れない方は「えっ」と思われるかもしれませんが、あまり難しい顔で構えて聞くと、何も頭に入ってきてきません。分つたところを頷きながら聞くと少しは脳細胞に留まるのではないかと思います。しゃべっている方も「ああ、少しは分かつてもらえているのかな」と思うので、話しやすくなります。ご協力ください。

それから今日のショウガの話ですが、その前に、「体の冷え」について、少しお話ししようと思います。

薬膳のことですが、かなり前に韓国ドラマに「チャングムの誓い」というのがありましたね。これは、先ほどお話しした食医の話ですね。中国で一番偉い医者は、病気にかからないためにどんな食事療法をしたら良いかということをやっている医者（食医）だと言われています。チャングムは宮廷女官だけれども王様の食事をつかさどる仕事だったのでですね。あのドラマは私にとつてもすごく参考になりました。出てくる生薬、薬剤、脈の取り方、すべ理にかなっています。漢方とか生薬をやっている者には良い番組だったと思います。

ということ、薬膳が目指しているのはこういうところなのですが、先ほど自己紹介のところ、イー・バー・アート研究所を個人的にやっていると言いましたが、そこで十年間、薬膳のことを教えてきました。十年間同じメンバーなので、最近はやべること

とがなくなってしまう、みなも飽きてきたと思いますが、そこではあまり公に出来なかつた事情があつたのです。

それというのも大幸薬品を辞めてからの十年間、大阪家庭薬協会の専務理事をしていました。そこはロート製薬とか小林製薬など医薬品メーカー五十社ほどが加盟している協会なのですね。これらの会社は病氣になつてもらわんと困る会社なのです。一方、私は病氣にならないための薬膳をやっているわけですね。だから病氣にならないためにこうしたら良いですよ、と言えなかつたのです。

三年前に協会の専務理事を辞めてからは色んなところで、誰はばかることなく堂々と薬膳のお話ができる、肩身の狭い思いをせずに話せるようになりました。

食品の三機能

ご存知の方もおられるでしょうが、食品の一番目の機能は栄養的機能です。タンパク質、炭水化物、ビタミン云々の栄養的機能とカロリーの話です。二番目はおいしさ、味覚的な機能。三番目は、最近機能的食品とかがいっぱい出回っていますが、生体調節的機能、健康増進機能です。薬膳は実はこの三番目の機能を扱います。どんな食材でも栄養価があつて美味しいということなのですが、当然生体調節的機能をもっているわけですね。しかし、それを理解して料理や献立にとり入れていけるかどうかということなのです。それが出来れば基本的に薬膳だというように思っています。

ロート製薬が梅田のグランフロントの北館にフランス料理の薬膳の店を構えました。

、私も色々指導したのですが、コック長が結構頑固な人で、最終的に喧嘩別れしてしまい、今はこの店では薬膳はやっていません。最初は薬膳と銘打っていたのですから、フランス料理でも、薬膳の考え方に沿って、食材を考え料理をすれば薬膳になるというわけです。

みな、薬膳というと美味しくないと、ちょっと独特の生薬臭いにおいがするね、と言いますが、決してそうではありません。私が十年間ずっとやってきた「身近な薬膳」は皆さん方が普段使う食材を少し機能的にこう考えてこんな組み合わせでやると、こんなに体に良いですよということやらせていただいています。

薬膳とは

薬膳にはいろんな定義がありますが、「中医学的理論に基づいて食材、中薬を組み合わせた料理でして、栄養、効果、色、香り、味、寒熱などを考慮した食養生の方法」です。

未病を治すというのを先ほど言いましたが、外邪から身を守るということです。後でちょっとお話ししますが、『邪』というのは、例えば夏は暑いから暑邪。冬は寒い、寒気。秋は乾燥しているので乾邪。梅雨時なんかは湿邪。そして、春は風の邪です。

それから体質改善。皆さん方の中で、私はちょっと気が弱い（気虚）、気が巡っていない（気鬱）うつ状態、とこういう気の病
気、そういう体質があります。それから血が貧血で少ないとか（血虚）、血が巡らない「瘀血体質」の方、そういう場合の血の改
善。もう一つは水が体内にあり過ぎる、これは水毒と言いますが、そういう体質を改善するということがあります。

それから病氣回復（自然治癒力）を補佐すること。皆さん方、「病氣は薬で治していると思いませんか。」こういう問いかけをする
とみんな黙っちゃうんですね。そうすると私はしばらく息がつけるんですね。しかし話はそれ以上進まない、ということなので、
何か答えてくださいね。できたら間違った答えをしてもらうと、そうじゃないでしょうと言ってしゃべれるのでありがたいですね。
時たますべて正しい回答をする人がいて、あなたはもう黙っていてくださいとお話したことがあります。

人間の体には、いつも健康な状態に戻す自然治癒力が働いています。病気になるのは、疲れやストレスなどで自然治癒力が弱っ
ているためで、このような時に薬膳とか漢方薬とか、東洋医学はそれを補佐する、助けるという風に考えています。

病氣自体の病原菌を殺す、などという考え方はないわけです。

そうなると西洋医学のように、ある菌を薬で殺してしまうというのは、その薬は殺菌するが、体にも悪いのですね。それで色んな
副作用が出てくる。私自身、長年、東洋医学をやってきたので、今の医学の良さは良さとして、すべてそれが万能であるとは思わ
ないのです。

薬膳の心得

これが一番重要なことなんです。薬食同源はご存知ですね。同じものでも健康な時は食材として使い、病気になる薬として
使う。今日はショウガのお話なのですが、ショウガは普段食事でもいろんな食材として使っていますが、病気になる漢方薬の中
に生姜があつて、日本で売られている漢方薬の六十％にショウガが入っていて薬としても使われています。これが薬食同源の例で
す。

身土不二の意味は分かりますか。私たちはここで空気を吸って、水を使って生きています。すると出来るだけ同じ環境の下で育
った動植物を食材にしましょうという考え方です。これを身土不二と言います。地産地消とは違うのですよ。あれは経済的な意味
で言います。

それから次が旬の食材です。旬の食材がなぜ良いですか。（会場からの声・新鮮）新鮮。間違いではないですが。（会場からの
声・生命力がある）そうですね一番命が盛んな時なのでですね。他にありますか。（会場からの声・おいしい）おいしい？もつと大
切なもの？（会場からの声・安い）そうですね。大阪では必ず「安い」と言います。関東でこんな話をして知らんぷりしている。
「安いからでしょう」と言ってもキョトンとしている。大阪で講演すると誰かが「安い」と言ってくれます。旬の食材は安くて栄養
価がいっぱいおいしい。そういうものですね。そういうのを食べてください。

それから全体食という考え方があるのです。その意味は何でしょう。全体食、部分食。例えば鯛の身はおいしいですね。しかし、鯛は身だけで生きていますか？ 体全体で生命を保っているでしょう。我々はその生命をいただいて、自らの命を長らえています。すべての生物はそうでしょう。すると全体で生きているものをすべて摂ると栄養価の上で一番バランスが良いですね。そう考えると鯛の身を食べるよりも小魚を食べた方が良くという考え方になってきます。骨も何もかも全部食べられるから。それから野菜を食べるときに、例えば大根の葉を食べる方が良いですか？ ああ、結構おられますね。当然根もたべている。じゃあそれで全体食をしていると思いませんか？ 何か捨てていませんか。皮を捨てる人や皮を食べる人もいるけど。他には？ 葉っぱと根っこの間のヘタはどうですか。あそこに根の栄養と葉っぱの栄養の両方が入っているのですね。私はそういうものを全部残しておいて乾燥します。人参から、玉ねぎの皮から、何からも。そういうものを全部一緒にして乾燥して、それからスープを作り、出汁を取ります。すると栄養価がいっぱい。今まで捨てていたものを乾燥して使うことがなぜ大切かというと、大根を生そのままに漬けておいても水は濁らないでしょう。ところが干し大根を水に漬けておくと水は濁ってきます。なんで濁るかというと、中の成分がしみ出ているのです。乾燥するというのは、日持ちを長くするだけでなく、もっと重要なのは細胞壁をこわして、細胞の中から成分が溶け出しやすくするので。

乾燥すればするほど栄養が外に出やすくなる。全部食べれば別ですが、スープを取りたいというときには乾燥した物の方がスープは取りやすい。一回試してみてください。例えば人参、大根、いろんなもの、ゴボウの皮でも何でも良いから残しておいて、乾燥したものでスープを作ると、こんなに美味しいものかと驚かされます。味というのはいろんなものが合わされば合わされるほど、まろやかになります。味というのはいろんなものをブレンドするとまろやかでおいしくなるのですよ。だから一つのを料理するのではなくていろんなものを入れて料理すると非常にまろやかな良い味になるじゃないですか。ということが料理の一つのコツでもあるのですね。私の「身近な薬膳の会」では、説明が終わってからその食材を使った薬膳料理を出してもらう。それを食べて帰るのですよ。全員でいただきますと言います。これの意味は何かというと、相手の生命をいただいて自らの命を長らえている、生命の相手に感謝すること、これが薬膳の心得です。普段の食事の心得でもあるのですが。

陰陽五行説

陰陽五行とは何でしょうか。安倍晴明ですか。占いの話ですか。東洋では、医学、哲学、薬学、薬膳、四柱推命などでは、すべての物は陰陽五行で成り立っている、と考えます。漢方薬も陰陽五行の理論によっています。現代の医学や薬学を無視しているわけではないのですが。

こういうことで成り立っていると言ったことに対して、それはおかしいよと、首を傾げていたら薬膳というのは成り立たないですね。そこで陰陽って何なのという話ですが、陰と陽は明と暗、火と水、天と地とか、要するに片方だけでは成り立たず、二つが

お互いに補完し、対比しているという考え方です。

五行論とは(関係論)

もう一つに五行論があります。木火土金水(もつかどごんすい)と言いますが。木火土金水は、実は世の中が五つの要素から成り立っていて、それがお互いにいじめ合ったり助け合ったりしてますよ、という理論です。よく分からないかも知れませんが、自分中心に周りを見ると、周りから生かされている、周りや他人を生かしているという人もおれば、周りから押さえつけられたり、周りを押さえつけている人もいます。自分を中心にあと四人の関係があるのですね。これは右側の他人という人を中心にも考えてもそういう関係があるわけです。

押さえつけるというのは相克と言います。下剋上の意味。やっつけるという意味。相生というのは生かすという意味ですね。こういう関係で五行というのが成り立っているわけです。これをぐるっと回していきます

「木」。木がたくさんあれば火がたくさん燃える。火がたくさんあれば灰がたくさん出て、土が栄養いっぱいになる。土がたくさんあれば土の中から金属が生まれてくる。金属には特に水が集まる。水のあるところには木が育つ、というふうにぐるっと回っていく関係を相生関係と言います。一つ飛ばしますと、木が生い茂りますと土が枯れますね。土があると

水を濁す。水があれば火を消す。火は金属を溶かす。金属は木を切り倒す。一つ飛ばすと相手をやっつけるという作用になります。6
こういうことをちよつと頭に入れていただくと、それぞれの特徴ですね、木というのはよく曲がり、良く伸びる。火は赤い、暖かい、上昇する。土は養い育てる。金は改革、改まる。水は下向きに流れる、冷たい、閉じ込める、というような働きがあるので、これを表にしてみました。

五行論とは(分類)

世の中のすべてのことを五つに分類しているのですね。皆さん方のお手元にこの表がありますね。覚えなくてくださいね。覚えられないし、忘れてしまうから。我々の年になってくるとすぐに忘れてしまう。今日私がここでしゃべっていても家に帰ったらどこで何をしゃべってきたのか忘れてしまう。ちよつと前までは隣の部屋に何か取りに行こうと思っただけで、何しに来たのかなあという具合でした。それで元のところに戻ったら要件を思い出したのですが、最近も戻っても何をしに戻ってきたのかも忘れてしまう。こうなるとね、物忘れしない一番良い方法は、初めから覚えなくていいことだと、私は考えています。

ただ今日お手元に渡した紙がどこに行ったのかを忘れてしまうと元も子もないので、大概こういう配布資料のところにも何も書かずに帰っちゃうと、ポイントと捨てて終わりね。ところが不思議なことに資料に何か書いておく、メモしておく、結構いつまでも残してあります。ということで今日の話は一生懸命覚えるのでなくて、あそこのだと領きながら聞いてください。

五行論はいろんなことを五つに分類することです。

東西南北の方位は四つですが、そこに「真ん中」という概念を加えます。季節は春夏秋冬の四つに土用を加えます。土用の意味はお分かりになりますか。ウナギの食べる日。それは違います。土用というのは季節の変わり目をいうのですね。だから年に四回あります。けれども体にとって一番大変なのが春から夏にかけての土用。梅雨時の土用ですね。

そういうことで平賀源内が江戸時代にうなぎ屋の宣伝で言ったことを、今でも日本人は守ってウナギを食べているのですね。私はほとんどウナギを食べることがありません。値段が一番高い時期になんでウナギを食べるのか。ほかに栄養のあるものがいっぱいあるのに。

それから気候の欄に風、熱、湿、乾、寒とありますね。当然表で右から行くと北の方で、冬、寒い。だから寒さというのがあつた、秋は乾。女性の方は分かると思いますが、冬も乾燥しますが、乾燥が人間の体に一番影響を及ぼすのは秋なのです。乾燥し始めますと化粧のノリが悪くなつたなと思ひます。それから先ほど「土」のところを中央と言いましたが、特に梅雨時の湿度がここに来ます。「火」の欄のところは季節は夏、気候は熱。こつこつというふうな外の気候という概念で見ると共に、「邪」という概念で見ると、外邪というのも関係してきます。じゃあ春の欄に書いてある風って何でしょうか。風と外邪の関係は思ひ浮かびませんが、風の邪と書いて風邪。もともと春の邪におかされるのを風邪と言つたんですね。春は空気の中にどんな邪がありますか？動物は冬眠から覚める、植物は若葉を出してくる、しかし、一番増えるのは空気中の細菌、ウイルスですね。そこに花粉が飛んでくる。黄砂が来る、PM2.5とか。全部空気中の邪です。春は特に風の邪におかされる時期です。

私は冒頭に、今日はしゃべりにくくと言いましたが、高校時代、一学期、二学期はまあ成績が良かったのですが、三学期の期末が悪かったです。それはほとんど風邪にやられていたのです。今でいう花粉症だったのです。あの当時まだスギ花粉のことが分からなかつた。日本で杉がいっぱい植栽されて、そこから花粉が飛び出したので。皆さん方はあまり感じておられなかつたと思ひますが、いつもクスン、クスン、頭がぼーつとして、三学期になると成績がガクンと落ちて。

しかし、今はもうスギ花粉症は卒業しました。今はヒノキの花粉症です。少し偉くなりましたね。スギぐらいではもう花粉症にならない。ヒノキですが、これもそろそろ卒業しようかなと思ひています。

花粉症によく効く漢方薬を教えてほしいといわれませんが、これを一か月ぐらい飲んだら必ず治りますと確約します。それは、そうでしょう。大体一か月後には花粉の時期が終わつていきますから。漢方やっていると、その気にさせるいろんな手管を使わないといけませんけど。

花粉症は一種の水毒です。体を温めて余分な体内の水分を外に出してやれば、結構、症状は楽になります。体内の水分の排出には三つの方法があります。汗をかくこと、排尿、それに呼吸です。呼吸には多くの水分が含まれています。歌を歌つたり、おしゃべりをするときさらに多くの水分が排出されます。井戸端会議の好きなおばさまには、良い花粉症対策になつていゝのではと思ひま

す。

こういうふうな順番に見ていきますと、「対象」の欄に五臓というのがありますね。肝臓、心臓、脾臓、肺臓、腎臓というのが。これも全部季節に関係つけられます。今は春ですから、肝臓が活発に動いている時期ですね。動き過ぎると精神的にちよつとおかしくなる。春には肝が強くなる。春になったら、おかしい人がいっぱい出てくるじゃないですか。時々「あー」と大声を出して走り回る人がいて。あれは春先ですね。

夏、この時期は一番心臓が動くのですね。そうするとこの時期に、表の下の方に味の欄あるでしょう。夏の味の欄は苦い、となつている。じゃあ心臓が動き過ぎた時に、苦いものをちよつと口にいれると、心臓のはたらきがほつと納まる。

あとで食材の話も出てきますが、夏にゴーヤを食べるじゃないですか。ゴーヤはみな苦いと思うけど、冬にゴーヤを食べる人いますか？夏のゴーヤと冬のゴーヤの味は全然違いますよ。

冬に食べると同じゴーヤでも、ものすごく苦く感じます。冬は心臓がそんなに働いていないので、体は苦い味を要求していない。体が要求するような状態のときにその味の食材をとることが大切なのですよ、という話です。

前段の話が長すぎてあと二十分しかないのですが、五分ぐらいオーバーしても良いですね。こう言うと十分になったり二十分になつたりするのですが、帰りたい人は帰ってくださいね。

五性の区別

薬膳の中で重要視しているのは、一つは五性というものです。食材には体を非常に冷やすもの、少し冷やすもの、そうでないもの、温めるもの、非常に温めるもの、という区分があります。これを分かつてその時の体の状態や季節の状態で料理をしないと、本当におかしくなりますね。表の一番右上の欄に苦瓜、いわゆるゴーヤがありますけども、ゴーヤは苦い。当然体を冷やしてくれる性質がある。本当に夏向きのもですね。野菜類は大体を冷やす、果物も冷やすというのが前提ですが、夏に冷やすもの、冬に温めるものが基本的なのです。

カボチャはいつ食べますか？冬至のころですね。あれは冬の食べ物で温めるものです。ところが日本人って本当に贅沢で、夏でも食べたいという人が出てきた。するとニュージーランドから輸入する。夏に出回るカボチャはほとんどニュージーランド産なんです。そうすると、次に、一年中食べたい人が出てくる。春と秋はトンガ産。南太平洋のトンガ、この国はもともと観光資源しかなかったのが、日本からカボチャをどんどん買ってくれるので、トンガの王様は今ものすごく裕福ですよ。年に一回か二回、おしのびで東京回って贅沢三昧で帰っていかれるのです。

薬膳では、やっぱり季節の旬のものを摂りましょうと、いうことなので、あまり違う場所、ましてや南半球のそんなところから場違いな食べ物を食べるということは、基本的に体に良くないというように考えられています。

五味の区別

もう一つ、味があります。先ほど五行の味覚の欄のところでも酸、甘、辛、苦、鹹、最後の字はカンという字で塩辛いという意味ですね。味というのはいろいろなものがあるのですが、皆さん方はどこで味を味わいますか。舌にある味蕾ですね。味の壺、味蕾で感じているわけです。じゃあ舌のどの箇所を感じていますか？

甘い味は下の先で感じています。ちよつと舐めてこれ甘いと、分かりますね。

よく食材のレポーターとかが、ちよつと舐めて苦いと言っているのがいますが、それは絶対おかしいですね。苦味は舌の奥に味蕾があり、飲み込まないとわからない。

丁度真ん中ぐらいに塩辛い味蕾があり、そのちよつと奥の両側に酸味を知る味蕾がある。というように味っているのはどこで感じるかっていうのがあるので、ほんとうにいろんな味を味わいたいときは、舌の上にのせて口の中で少しゆっくり噛んで全体の味蕾に当たるようにしなければいけないです。

一つ示されていない味が、お分かりですか。辛い味です。どこで感じているの？（会場からの声：全体で）そう言われてしまうと間違いではないですけど、実は痛点多いんですね。痛点というのは全体のいたるところにあつて、痛みを感じるところなんです。辛味が痛点に触れるとカラいと感じるんですね。

お風呂の中に辛い成分、ショウガを入れても良いし、そういうものを入れるとピリピリするでしょう。あれは痛みを感じているんですね。痛みを感じるとそこに血が流れていく、だから体がポカポカ暖かくなる。辛いという味は痛点を刺激して血液をそこへもってきて体を温める作用があります。というふうには、実は味についても薬膳では重要視しています。

私はいろんなところで講演しますが、一時間の講演はあまりお受けしません。なぜかというと、一時間で充分にご理解いただけるように薬膳を語れないからです。今日なんか本当にさわりをお話しするだけになります。ご勘弁ください。

体の冷えが病気をつくる

冷えについてお話しをします。体の冷えが病気をつくると言われています。風は万病の元といわれます。英語で風邪を何て言います？ 「cold」。じゃあ中国で風邪を何て言いますか？中国では、傷寒と言います。風に傷みつけられる。今から二千年前に書かれた「傷寒論」は、今で言うインフルエンザの発症からの症状に合わせた治療法が書かれた本です。洋の東西を問わず、寒さ、冷たさ、体を冷やすということが病気を作る根源ですよ、風邪の元ですよ、ということでは体を温めましょう、ということなんです。

ね。今から四十年前の医学大辞典に日本人の平均体温が三十六・八プラスマイナス〇・三四℃と書いてあります。今この体温のある人は少なくなっています。今では、大体〇・五℃ぐらい下がってきました。

この中で三五℃台の人はいます？よかった。以前、ある会場で一人も手を上げない。では皆もう帰ってください、これからそういう人のための話をしたいのでと。

三五℃台というのは非常に問題なのです。私も実は三五℃台です。ショウガを毎日たくさん食べているので何とか保っています。

体温の低下

体温が一℃低下しますと、免疫力が三〇%以上低下します。一日で体温が一番低下するのは午前三時から午前五時。すべての人は大体一℃ぐらい下がります。三五℃台の人は三四℃台になっているかもしれない。きつちり布団をかぶっていたら良いですが。夏場の方が怖いですね。夏場、冷房かけて布団かけて寝ていると、間違いなく三四℃台。もう一℃下がると死の寸前です。死が手招きしている。死亡、喘息発作、狭心症の時間帯です。朝おじいちゃんやんが眠るように亡くなったというのは大体こういう話です。

がん細胞は三五℃で一番増殖します。三九・三度以上で死滅します。死滅するというより増殖しない。日本人が良いのは一日一回温かい風呂に入ります。よく風邪ひいて高熱が出て大変だと思えますけど、がん細胞が死んでくれたということですから、たまには熱を出した方が良くないかもしれません。一℃体温が低下すると基礎代謝が十二%低下するので、心臓や内臓の動きが悪くなります。このことは、筋肉の不足が原因の一つです。それは、歩かない（運動不足）、肉体労働の減少などが要因です。

なぜ筋肉が必要かというと、体温というのはどうして熱を出していると思えますか。寒いとどうします。震えますね。震えるというのは筋肉を震わしているのですね。筋肉は手・足だけでなく内臓はじめいろんなどころについているわけですね。その筋肉全体を動かして熱を出しているわけです。その筋肉がなくなってくれば当然体温が下がってくるということです。

居住環境の変化。エアコン、シャワー。あのシャワーというのは一時暖かいけども出た直後から体を冷やすんですね。あんまり良いことない。エアコンもですね。

食べ物、葉野菜、サラダ、これらは全部体を冷やすんですね。レンコン、ゴボウ。これはあまり知られていないけどゴボウは本当に体を冷やします。レンコンも。

冷えたビール、ビールはもとも常温で飲んでいたのでですね。昔のサッポロビールのコマーシャル覚えていますか。

「ミュンヘン、サッポロ、ミルウォーキー」。どこで造られていますか。みな寒いところですよ。寒いところで体をひやすものは造らない。以前、ビールは体を温めるために常温で飲んでいたので。日本人が悪い。世界中に冷えたビールを二十年ぐらい前から広めた。三十年前には中国に行こうがヨーロッパに行こうが、冷えたビールなんか出てこなかった。日本人はみなまずいと言って

いた。あれは冷たさだけを感じてるんですね。ところがいまどこへ行っても世界中、冷たいビールしか出てこなくなった。困った話ですね。

皆さんジンジャエールを飲まれたことありますか？本物のジンジャエールを飲まれたことありますか？ジンジャーはわかりますね。ショウガ。それでは、エールは？エールは日本で一番近いのが生ビールです。イギリスのパブに入ると、エールにするかビールにするか聞かれる。

イギリスでは、一五〇年ぐらい前に、温めるビールにさらに温めるショウガを入れて飲んだのがジンジャーエールの起こりです。皆さん方も一回ビールに摺ったショウガを入れて飲んでごらん下さい。ショウガを入れるとこんなにビールの味が変わってしまつて美味しいのかと思いますよ。

白いものは大抵体を冷やします。白いパン、精製された物、白糖、合成された塩は体を冷やします。海からとれた塩はそんなに冷やさない。逆に栄養価の面でも体に良いのですね。なぜ良いか。実は血液の成分と同じだから。だから人間は海からやってきたというのが分かるのですね。人間が海からやってきたもう一つの意味が最近分かってきました。皆さん方、海へ行って波の音を聞いてみると心が穏やかになりませんか。あれを聞いていてイライラする人間はかなりおかしいですよ。なぜかと言うと打ち寄せる波の周期と人間の呼吸の周期はほとんど同じなのです。一分間に大体十三から十四回ぐらい。だから非常に呼吸が激しい時にあの波の音に合わせて呼吸すると落ち着くわけです。こういうことを考えると、人間は海からやってきた生物だということが11分かりますね。

それからバナナとか柿とかミカン、こういう暖かい所で穫れたものは、大抵体を冷やすことが多いですね。それと果物でも、ちよつと寒いところで穫れるもの、リンゴ、サクランボ。ああいう系統のものはそれほど体を冷やさない。リンゴの皮を皮むく人。皮のまま食べてください。なぜかという皮には抗酸化作用があります。皮をむくとリンゴはすぐに赤っぽくなります。あれはリンゴが酸化しているからで、あの皮があるために中のものを酸化させない作用があります。だから我々も抗酸化物質をとらないといけない。それというのは、だいふん体が錆てきたからね。

基本的な話として、コーヒーは？先ほどの論理からいうと体を冷やしますね。紅茶は？セイロン、インドで生産。これは体を温めますね。なぜインドやセイロンで作られたものが体を温めるのか。穫れている場所が違うのです。海拔二千メートルとか涼しいところで穫れる。というふうに大体どういふところで育つたものかによって体を冷やすか温めるかが分かるわけです。

ショウガの歴史

ここから本題、十分でしゃべらないといけないですね。これは金沢市の郊外に波自加彌（はじかみ）神社というのがあって、ここだけが、ショウガが神さんです。この姜という字は災いを防ぐという字でね、姜という字をよく見たら羊の女です

ね。羊の女性というのは災いを防ぐというのですね。いろんなシヨウガのお祭りがありますが、関東では二宮神社のシヨウガ祭り。これが先ほどご紹介のあったテレビの写真で、実際のテレビでは私はこの写真と反対側に座っていたのですが、撮影が終わって帰って良いと言われたので、せっかくだから記念写真を申し込んだら、皆さんタレントやね。私はコメンテーターということで、まじめな格好していますが、武内アナは今度司会が変わったけど、アナウンサーというよりタレントで、物議をかましたというところですよ。スタジオはいいですよ。渋谷にあつて、第二スタジオでやみつきになります。

最近もNHKから電話がかかってきているのですが、同じような内容なので出ませんが。NHKから電話がかかってきたら大変。今時間がありますかと聞かれて、ありますと言ったら、質問攻めで一時間離してくれません。それに対する費用はほとんどなしです。

シヨウガというものの歴史をたどってみますと、日本には三世紀ごろに渡来したことが分かっているのですね。

魏志倭人伝には倭の国にシヨウガがあつてその用い方知らずと書いてあるのですね。八世紀に「クレのはしかみ」という名前で栽培が始まります。なぜ呉かという三国志の呉の国があつて、呉からやってきたのはしかみというのが実は山椒のことです。山椒の実というのは本当に辛いものだなということ、呉のはしかみという名がついたのですね。ところがシヨウガが主流になってくるとシヨウガがはじかみの名をとってしまったので、山椒がはじかみといわなくなりました。同じような話があります。江戸時代人参というのは朝鮮人参だったので、ところが明治に入って西洋から赤い人参が入ってきて、西洋人参といったのですが、今12では西洋人参が人参になってしまつて、仕方がないので今までの人参は高麗人参とか朝鮮人参と呼ぶように変わったのです。名前というのは結構乗っ取られることがあるのですね。

民間薬としてのシヨウガ

民間薬としてのシヨウガですが、昔から酔いや車酔いにはシヨウガ汁に熱湯を注いで飲むと良いですね。しゃっくりも生汁を一気に飲むと止まります。理由は別にシヨウガでなくても良いのですが、しゃっくりというのは横隔膜がけいれんしているのです、止めるためには温めればよいのです。この辺りをずーっと温めておくとしゃっくりは止まるのですね。私がこういう話をすると、しゃっくりしているときに飲んだらむせましたと言われることがあります。ちよつと治まった時に飲むべきであつて、間違つた用法は自己責任です。

箭とか刺身にシヨウガがついているのは毒消しのためで、こういうのを薬味と言います。胃もたれには半夏（はんげ）とも言いますが、シヨウガと一緒に飲むといいですよ。

肩や背中凝りにシヨウガをつけると、先ほどの痛点がピリピリして血が集まってきた凝りがのぞかれるということで、民間薬的に使われてきました。

ショウガというのは実は日本薬局方（日局）という医薬品の規格書に生姜、乾姜というのが収載されているのですが、日局は生ものもを収載できない規格書なので干したものを生姜、蒸して干したものを乾姜といっているんですね。

でも漢方から見ると、生のものを生姜、干したものを乾姜としていますので、日局の生姜・乾姜は漢方からいうとどちらも乾姜です。実はこれが研究を始めた理由です。

両者の作用が違います。生のショウガは調胃、解毒作用、発汗作用。鎮嘔・鎮吐。気をめぐらし気分が良くする作用があります。それを干すと鎮痛作用、体の中心を温めてくれる温中作用に変わります。

葛根湯の話

葛根湯の話ですが、今の葛根湯は市販のものを飲んであまり効きません。なぜ効かないのか、先ほど説明しましたように実はこれは生のショウガでないと効かないんですね。葛根湯は汗をかいていない風邪の人。だから汗をかいている風邪の人には逆に体を弱くする。汗をかいていない、頭痛する、肩こりがある、そのような人に葛根湯を飲ませると汗をかいて熱を下げて効く。生のショウガは発汗作用です。でも日本薬局方では干したショウガしか入れていない。ではどうしたら良いか。葛根湯を買ってきてショウガ湯で飲む。するとすぐ汗をかいて見る間に効くわけです。

昔、学術営業をしているとき、漢方を薬局の先生に説明するのに一時間ぐらいもらえるのですが、帰ったら営業マンに結構怒られるんですね。何をしゃべってきたんやと。漢方の使い方とかそんなの薬局の先生にはどうでもよい。どうしたら儲かるかの話だけなのです。つまり葛根湯をこうして売ると儲かりますよ、というような内容です。

その後は、葛根湯を飲むときには、ショウガ湯で飲みなさいという話をしました。でも大切なのは今回のあなたの話を聞いてみるとショウガ湯で飲むほうが良いですよ、と言わなければだめですよ。葛根湯を飲む時にショウガ湯で飲むならよいですよと言ったら、他の店で葛根湯を買ってきてショウガ湯で飲むことになるかもしれないですね。そこで「今回は」と言いなさいと。すると次の時にはもう一回来るじゃあないですか。そのときに同じ状態だと、今回も、と言いなさいという。三回目はいませんが、三回目は私が色々講義するから、それを聞いて次のレベルに行きましょうと言っているような講演会に引っ張り込んだという話です。

生姜・乾姜の主要成分

ここに構造式が出てきました。生のショウガにはジングロールという成分が入っていますね。これを乾燥するとショウガオールという成分に代わります。どこが違うかというところ、二重結合があつて、あそこのOH基と水素Hがとれたということで、水が飛んだらショウガオールに変わるんですね。この成分の違いが、先ほどの効能の違いです。ジングロールは発汗させる作用、ショウガオールは体の中心を温める作用に変わるといふことなので、からだの芯から温めたければ、干して使います。生のショウガだとはじ

めは体を温めるのだけでも発汗してくると体を冷やします。温め続けるには二時間ごとに食べ続けなければいけない。このシヨウガ湯は生のシヨウガですか。(生を冷凍したもの。)

十二時間ぐらい天日で乾燥させると、半分ぐらいジンゲロールがシヨウガオールに分が変わりますこの反応は不可逆反応で、水に浸けたりしても、もとのジンゲロールには戻りません。

乾燥シヨウガの作り方

乾燥シヨウガの作り方を説明します。生のシヨウガを一、二ミリ程度の厚さに輪切りにして蒸す。熱を加えれば加えるほどジンゲロールがシヨウガオールに変わるからです。

重ならないようザルに広げて一、二日天日乾燥してミキサーで粉碎して粉末にして密封して冷所に保管すればよいだけの話です。かなりつぶつぶになっていきますが柔らいので口触りもそんなにざわざわした感じはありません。ただ注意しなければいけない事に乾燥蒸シヨウガは生のシヨウガの十分の一になりますよ、使い過ぎには注意してください。初めからすごく良いからと多めに入れたら、わあっ辛いということになります。

量は各人の好みよって違います。どんな量が良いかと尋ねられても人によって好みが違うので、少しずつ増やしていったって自分に適した量にしてください。

乾燥シヨウガを作るのが面倒だと言う人がいます。そんな人は人間やっているのが面倒ですから早く逝けばいいんやけど、面倒くさいと言いながらも生きていたって言う人いますね。そんな人は、熱を加えるとジンゲロールがシヨウガオールに変わるので、熱を加える料理を考えればいいですね。

シヨウガを刻んで炊き込みご飯を作るのだったら、大体一時間ぐらい加熱するので、かなりシヨウガオールに変わります。私は冬場はシヨウガ鍋をよくやります。シヨウガを摺って鍋に入れ、いろんな食材をほり込んで煮ると、最初はシヨウガの良い香りがして、体の表面をポカポカと温めてくれる。熱を加えて煮ているのでジンゲロールはシヨウガオールに変わってきます。おまけに継ぎ足していくから両方の味をいつまでも味わえる。鍋をしたら三十分では終わらないですよ。冬場はこれがおいしいですね。

保存の方法

シヨウガの保存は、十三℃とか十五℃の冷暗所が最適です。冷蔵庫に保管しないように。冷蔵庫の温度は大体七、八℃。シヨウガには低温すぎて震えています。おまけに冷蔵庫の中は乾燥しやすいから、干からびてくるでしょう。長期保存する場合は、千切りやみじん切りにして摺り合わせて冷凍する。新シヨウガと葉シヨウガはあまり日持ちしないので、早い目に使い切りましょう。水分が蒸発しないように湿度を保つことが重要です。シヨウガは今、ほとんど大シヨウガ系なので、味があまり辛くないからと思わ

れていますけど、大体同じようなところで水分をとってしまおうと、中に入っているジンゲロールとショウガオールの内容量はあまり変わらないということになります。

先ほどもちょっとお見せしたこれがショウガの花ですね。富山大学の温室で育ったもので、日本ではほとんど花が咲きません。熱帯の植物です。花茎の先に爪の半分くらいの大きさの花が咲きます。

これは四万十川のほとりで私が三年間研究栽培したところですよ。四万十川では鮎の解禁日に鮎は釣れません。前日に近くの農家の人が網で一網打尽にしてしまうから。日本で川こけや川海苔を食べて生育する鮎はここだけしかないですね香りのきつい鮎です。昔、万葉の時代には鮎を香魚と言いました。今皆さんが食べている鮎は養殖でほとんど香らない。こんなことでやってきました。いずれにしてもウルトラショウガで冷えをぶっ飛ばそうということですよ。ご清聴ありがとうございました。(了)

田部 昌弘氏のご紹介

昭和十八年生。大阪大学薬学部卒業。漢方薬メーカー・生薬製剤メーカー在職中、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などを歴任。現在、イー・バンナーアト研究所所長、「身近な薬膳の会」主宰、前大阪家庭薬協会専務理事。
平成二二年八月、NHK「ためしてガッテン」(ウルトラしょうが)に出演、乾燥しょうがブームをつくる。テレビ、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。

著書「香りの事典」「一般用漢方製剤使用上の注意―解説―」など多数。