

# クリニックレター 2014.Dec.

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## サムゲタン コウライニンジン 「参鶏湯」と「高麗人参」のお話

冬の到来とともに、「冷え症を改善したい」「寒い季節を元気で過ごしたい」という患者様が増えてきました。体を温める、疲労感を改善する、といった治療は西洋医学ではよい方法がなく、漢方の独壇場といえるでしょう。漢方治療では、血の巡りを改善する「当帰(トウキ)」や「川芎(センノウ)」、体を中から温める「生姜(ショウガウ)」や「炮附子(ホウシ)」、疲労を改善する「人参(ニンジン)」や「黄耆(オウゴン)」といった生薬を含む漢方薬を、その方の体質を見極めて処方します。

もちろん、体を温めるためには、適切な運動で筋肉量をアップすることも必要です。十分な睡眠をとることで、自律神経機能を回復させ、頭と体の疲労を取ることも必要です。そしてもう一つ忘れてならないことは、「食食同源」というように、自分の体質にあった食材を普段の食事に取り入れていくことです。

さて、冬の冷え切った体を温め、疲れを取ってくれる代表的なメニューが、韓国料理の「参鶏湯」です。私は以前、韓国へ高麗人参の栽培を見学に行った際に食べた参鶏湯の味が忘れられず、その後、日本でも韓国料理店でメニューに参鶏湯があると必ず注文したり、自宅で、自分で作ってみたりしたこともあります。作り方はそんなに難しくはありませんが、本格的にやろうとすると、おいしいひな鳥を探したり、高麗人参をはじめとする食材を揃えるのが大変かもしれません。

それでは、参鶏湯に使われている食材が、それぞれ漢方的にどのような効果があるのか、を御紹介しましょう。

■ **鶏肉**：薬膳の考え方では普段食べる肉類にもそれぞれ、性質の違いがあると考えます。

なかでも、鶏肉は体を温め、虚弱体質の人によいと言われています。

■ **大棗(タイソウ)**：ナツメとも言い、滋養強壮、精神安定作用があります。多くの漢方薬にも含まれています。(裏面へ)



■ **大蒜(ニンニク)**：アンチエイジング的にも最もすぐれた野菜の一つであり、食欲増進、健胃、疲労回復作用が知られています。

■ **粳米(モチゴメ)**：胃腸の働きを改善し、滋養する作用があります。

■ **生姜(ショウガ)**：発汗、健胃、食欲増進作用があります。

■ **松の実(マツノミ)**：滋養強壮作用があり、咳を止めたり喉を潤す作用があります。

■ **高麗人参(コウライニンジン)**：抗疲労作用、抗ストレス作用、強壮作用があります。別名：朝鮮人参・御種人参

高麗人参はの学名はパナックスジンセンと言いますが、「パナックス」とはギリシャ語で「すべてを治療する万能薬」という意味だそうです。

ちなみに、御種人参(オタネニンジン)の語源ですが、江戸時代初期まで、高麗人参は当時の李氏朝鮮の主要な輸出品目であり、その種や苗の国外への持ち出しは禁止されていました。ところが、三代将軍徳川吉宗は、当時の漢方医学に非常に興味を持ち、国外持ち出し禁刺であった高麗人参の苗を手に入れて日本国内での栽培に成功したことから、御種人参と呼ばれるようになったのです。江戸時代後期には、栃木県日光付近、長野県丸子付近、島根県大根島などで人参が栽培され、日本は人参の輸出国になりましたが、現在では、人件費の高騰などからほとんどを輸入に頼っている状況です。ちなみに高麗人参は植え付けから3-5年程度で収穫されますが、収穫した後の畑は15年は使い物にならないほど土地がやせてしまうそうです。

西本院長が講師を務めている「国際薬膳食育学会」の理事長で薬膳研究家の板倉啓子先生が考案された「温福茶」や「眼福茶」なども日頃の飲み物としてお勧めです。

また、「和漢膳カレー」は、保存料や添加物を使わず、油脂も従来品の70%カットで、大棗、ナルコユリなどの滋養作用のある漢方薬が含まれたカレーパウダーです。西本院長イチ押し食材です。



クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。