

The Tokyo Dietetic Association

とうきょう

<http://www.tokyo-eiyo.or.jp>

発行：令和2年9月1日／発行所：公益社団法人東京都栄養士会 責任者 西村 一弘
〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 慶和ビル3F
TEL.03-6457-8590 FAX.03-6457-8591



2020
No.313

9

「食生活」をよりよいものに 公益社団法人東京都栄養士会から 都民のみなさまへ

- 薬膳とスポーツ栄養
「パフォーマンスが良くなるための食事について」
- 地域とつながる栄養士
「北区楽しい食の推進員会」
- メニュー紹介
「親子で楽しく！ 親子クッキング教室」

特集

薬膳とスポーツ栄養

パフォーマンスが良くなるための食事について

薬膳と発酵食の教室 白檀 主宰
管理栄養士・国際中医薬膳師 高橋 幸恵

皆様、薬膳と聞いて、何を連想されますか？
薬膳がどういうものか良くわからない、という声を良くお聞きします。

大抵は高級な食材を使用した特別な食事、又は生姜や枸杞の実が入っている料理のことを思い浮かべられるかと思います。

本題の薬膳とスポーツ栄養について述べる前に、薬膳について説明したいと思います。



【薬膳とは】

薬膳とは中国伝統医学（省略して中医学）を基礎とした学問です。

中国伝統医学はいくつかの経典を根本としていますが、代表的なものは以下のものです。

それは、「黄帝内経」「難経」「傷寒雑病論」「神農本草経」です。

特に有名な経典として「黄帝内経」（こうていだいけい）といって、紀元前200年頃（前漢）から220年（後漢）の頃にかけて編纂された、現存する中国最古の医学書があります。

【中医学とは】

最近よく耳にする「未病先防」（みびょうせんぼう）ですが、これは病気に至る手前の多少体調のバランスを崩したというレベルの症状を一般的に「未病」と言っています。

この段階で回復させれば重い病へ進行するこ

ともありません。これを「先防」と言っています。このような未病の治療は中医学が得意とするものです。

また、中医学には医学だけではなく、哲学的なことも含まれています。

例えば「天人合一」（てんじんごういつ）という考えがあります。

私たち人間と環境は別々に存在するのではなく、人は自然界の一部であり、自然の変化などに順応することが健康を保つ秘訣であるというものです。

具体的な例えとして、夏の暑い季節には衣類は涼しいものを身に着ける。また寒い時には体を保温するものを身に着けるなどして環境の変化に対応することによって、人は健康な状態を保っているという考え方です。

そして「こころ」と「体」を分けません。一体であると捉えています。よって「こころ」の状態も重視します。



具体的な例えとして、体の状態が悪い時には、こころの状態も悪くなりがちです。また、こころの状態が良ければ、からだの状態が少々悪くても頑張れるものです。

このように「薬膳」とは「中医学」を基礎とした健康を維持増進するための医学です。

【四性・四気】

また中医学では、食物について特有の視点を持っています。

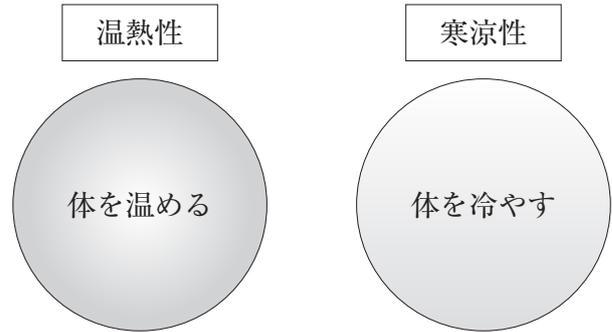
一つ目は「四性」（しせい）又は「四気」（しき）とあって、食物を、体を温めたり冷ましたりする性質によって分類しています。

具体的には「寒性・熱性・温性・涼性」の四つに分類します。

ここで大切なことは、この性質は調理の形態（煮る・焼く・蒸す・冷ますなど）には左右されないということです。

どのような調理形態で調理したとしても、食物の元の性質に変化はないということです。ただし特殊な例があります。

れんこんの場合、生は寒性ですが、加熱調理をすると温性になります。



ここで代表的な食物の食性例についてご紹介します。

	温熱性	寒涼性
穀類	もち米 インディカ米	小麦 大麦 蕎麦 ハトムギ
豆類	インゲン豆	緑豆
野菜類	紫蘇 生姜 葱 玉ねぎ かぶ	茄子 大根 きゅうり セロリ 苦瓜 トマト
果物類	桃 杏 さくらんぼ ライチ 金柑	バナナ 梨 西瓜 メロン 柿
肉類	羊肉 鶏肉 牛スジ肉 鹿肉 鯨肉	合鴨 兎肉 牛タン 馬肉
魚介類 海藻類	海老 鮪 鱈 鮭	昆布 海苔 蟹 鱧
嗜好品	紅茶 コーヒー ジャスミン茶	プーアル茶 緑茶

食物の「四性」をどのように活用するか説明します。

夏の暑い時には「寒涼性」の食材を用いて料理します。そうすることによって、体内の余分な暑さを払い、体のバランスを整えます。

冬の寒い時には「温熱性」の食材を用いて料理します。そうすることによって、体内の余分な寒さを払い、体のバランスを整えます。

この時に大切な考え方があります。

中医学の中に「中医栄養学」という分野があります。

ここで述べられているのが、夏の暑い時に暑いからと言って「寒涼性」の食材だけで献立をたててはいけない。また、冬の寒い時に寒いからと言って「温熱性」の食材だけで献立をたててはいけない、というものです。

体が寒熱どちらかに全て偏ってしまうとバランスを崩し、病気を発症してしまうという考えです。

大切なのは「中庸」という考え方です。

よって、対策としては、「寒涼性」の食材を多く使用した場合には「温熱性」の食材も少しは使用します。

また「温熱性」の食材を多く使用した場合には「寒涼性」の食材も少しは使用する、ということがとても大切になります。

いくつか具体的な例を挙げたいと思います。

季節による食事の例を挙げます。

夏にきゅうりを使用して酢の物を作りますが、その時に生姜も使用します。これは薬膳的に見ると、きゅうりは「涼性」です。生姜は「温性」です。

よって生姜の「温性」を加えることによって、きゅうりの「涼性」だけに傾かないようにしていることになります。

冬に蟹の鍋をいただく時には、薬味として生姜も使用します。

これは薬膳的に見ると、蟹は「寒性」です。

蟹を鍋で煮て加熱しているといっても、先述

したように食性は調理方法に応じて変わることはありません。よっていただいても、体には「寒性」のものを入れていることになります。

薬味の生姜は「温性」です。よって生姜の「温性」を加えることによって、蟹の「寒性」だけに傾かないようにしていることになります。

薬膳の知恵を実践していたのですね。

食事以外には飲料のジンジャーエールの例を挙げたいと思います。

飲料自体は冷たくしていただくものですが、ジンジャーエールのシロップは「生姜（しょうきょう）・丁香（ちょうこう）・肉桂（につけい）・黒胡椒（くろこしょう）・肉豆蔻（にくずく）」などから作られています。

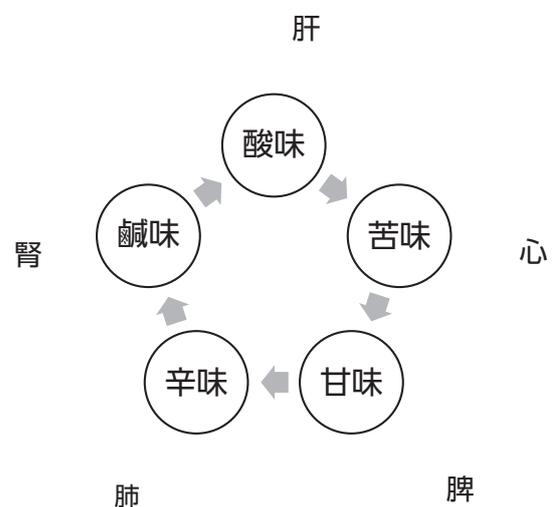
これらシロップの原料は、中医学では「温性」のものです。特に五臓では「脾」を温めます。

よって、冷たい飲料ですが、シロップはお腹を温めるものでまとめてあるので、必要以上に体が冷えることを防いでいるのです。

こんな素晴らしい組み合わせになっていたのですね。

【五味・帰経】

二つ目は「五味」（ごみ）といって、食物の味を「酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味」（さんみ・くみ・かんみ・しんみ・かんみ）の五つに分類します。





具体的な味ですが、鹹味以外は漢字のとおり
の味です。「酸っぱい、苦い、甘い、辛い」です。
具体的な食材は挙げなくてもわかります。何故
なら、いただいたときに感じる味そのものだけ
からです。

鹹味は少々渋い味です。えぐみのような感じ
です。

例えば出汁に使用する乾燥した昆布をなめて
みると実感できるかと思います。

これらそれぞれの味は、五臓（肝・心・脾・
肺・腎）のどこを担当するか決まっています。

（「脾」とは現代医学では「胃」に相当します。
中医学では「脾」といいます。）このことを「食
材の帰経」といいます。

よって、不調な症状が現れた際には、五臓の
うち、どの臓を手当てするかを見極めて、その
臓を担当している味のもので調味を行ったりし
ます。

具体的には「肝」には「酸味」、「心」には「苦
味」、「脾」には「甘味」、「肺」には「辛味」、
「腎」には「鹹味」です。

このように対応することによって、臓腑の機
能調整を行い健康状態を保ちます。

ここまでをまとめてみようと思います。

薬膳とは「中医学」を基礎としているものです。
すべての食物に効能があるとし、「薬食同源」
の考えのもと、目的に応じて食材を選び、中医学
の理論に基づいて献立をたて、調理を行います。

また、食材の性質や中医学の理論を正しく理
解し、食材の力を活用して、食事での健康維持、
機能回復や病気予防、治療、回復を目的
とした美味しい食事のことを指します。

具体的な薬膳の目的は、大きく分けて以下の
とおりです。

①食養

病気ではなくても「疲れ」「むくみ」「冷え」
などの未病と呼ばれる症状に対し、症状を緩和
させたり健康の維持増進を促進したりするもの
です。

②食治（食療）

食物の効能により、疾病を治療又は治療を補
佐するための献立を組み立てます。

以上のことから、薬膳とは中医学の「天人合
一」（てんじんごういつ）や「四気五味」（しき
ごみ）、「帰経」（きけい）などの概念を実生活
で活用することによって、健康を保持、増進す

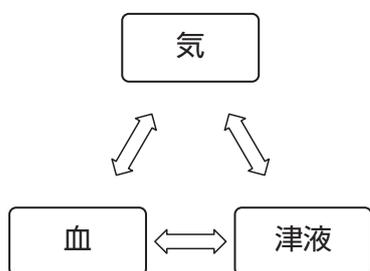
るためのものとして用いられている食事となります。

さて、ここからは本題の薬膳とスポーツ栄養について述べたいと思います。

これには中医学の「気・血・津液」(き・けつ・しんえき) 弁証というものを活用して説明していきます。

【気・血・津液弁証】

「気・血・津液」は三位一体です。



この三つのうち一つでも不調になると、それに伴って他の二つも不調となり、結果体の状態は悪くなってしまいます。

ここでいう「気」とは、わかりやすくいうと「気分」です。

「いい気分」とか「気分が悪い」(これは肉体的ではなく、感情的な方です。) というものです。

「血」(中医学ではけつと読みます) は、血液のことも含みます。厳密にいうと、血液だけのことではないからです。

「津液」は体内にある液体のことを指します。これは「血」を作る大切な構成成分です。

結論として一番重要なことは、「気」の状態を落とさないことです。

次に「血」を補う食事をしっかり摂ることです。

最後に「津液」を減らさないように食事や飲み物に注意を払います。

スポーツをする方にとって大切な栄養素の一つに「鉄分」があります。特に女性のアスリートにとってはとても重要です。

中医学では、血液の健康診断結果数値が既定

の範囲内に収まっていますが、それが自分の体にとって充足しているかということは別問題だと捉えます。

何故なら「血」は「気」という乗り物に乗せてもらって初めて体内を巡ると捉えるからです。

よって、「気」が満ちて元気な時は問題ないのですが、「疲れがたまっている」とか「気分が悪い」状態の時には、体内に「血」があったとしても「気」が落ちていることによって、「血」は体内を巡っていくことが出来なくなってしまいます。

よって、実は食事以前に自分自身の「気」の状態を良くすることが重要です。

パフォーマンスを上げるためには、食事だけに気を付けるのではなく、「気」の状態がいかどうかも気を配っていく必要があります。

「食事」と「気持ち」の両方を見ていく必要があります。

「気」の状態が良ければ、自身の可能性を最大限に発揮できる状態へ持っていくことが出来ます。

「気」の状態が悪ければどんなに自身に力があっても発揮することは出来ません。

日本語には「気が乗らない」「気が進まない」「気が向かない」などの言葉があります。そういう時は確実に自身の「気」の状態が落ちている時です。

スポーツで結果を出したいときには、こういった状態になるとパフォーマンスが落ちてしまいますので、気を付けましょう。

選手が試合前に音楽を聴いて集中しているのは、「気」の状態を良くすることになっているのですね。

ここで「気」の状態を良くする代表的な食物についてご紹介いたします。

① 「気」の状態が悪いとき

香りのよい物……柑橘類、ハーブ類、薄荷、ジャスミン茶など。

②「気」が落ちて精神的に疲れているとき

通常の食材……山芋、はちみつ、骨付きの鶏肉、豆腐など。

薬膳の食材……朝鮮人参、棗（なつめ）など。

③「血」を補う食材

次に「血」を補う代表的な食物についてご紹介いたします。

通常の食材……レバー、豚肉、イカ、黒ゴマ、きくらげ、ほうれん草、人参など。

薬膳の食材……朝鮮人参、枸杞、桑の実、棗（なつめ）、ゆり根など。

これらの食材を上手に取り入れ、自身の「気」と「血」を整える事で、パフォーマンスが良くなる食事となります。

また、スポーツをした後の筋肉疲労を速やかに回復することも重要です。その時には「酸味」のものがおすすめです。

ここで薬膳を調理するときの特徴について説明します。

現代栄養学では栄養素を効率よくとるための調理法があります。

例えば「ビタミンAは脂溶性ビタミンだから、茹でるのではなく、油で炒めて栄養素を無駄なくしっかり取り入れよう」という考え方があります。

しかし薬膳の場合には、そういった考えはありません。あくまでも食物の「四性・五味・帰経」を重視します。

調理の目的に応じて、どの食物を選ぶのが最重要となります。

ここが現代栄養学と薬膳（中医栄養学）との大きな違いだと実感しています。よって薬膳では、食物の性質をしっかりと知っていることが重要となります。

薬膳料理は何か特別なものではありません。

調理の目的や体調に応じて、目的に合った食



材を使用し調理すれば、生薬を使用しなくても、スーパーに売っている食材でも薬膳料理を作ることが出来ます。

私の教室では、中医学や薬膳をより身近に感じていただくために、中医学の講義を行ったり、薬膳料理を作ったりと、座学と料理の両方を実施しています。

中医学や薬膳の知恵を知れば知るほどその魅力にはまっています。

この知恵を活用することで「薬食同源」の食生活が送れ、より健康的な生活ができると実感しています。

これからもひとりでも多くの方に中医学や薬膳の魅力を伝え、そこに現代栄養学も融合させ、共に健康長寿の食生活を送っていきたいと思っています。

参考文献

中医基礎理論 上海科学技術出版社

中薬学 上海科学技術出版社

性味表大辞典 竹内郁子著 星雲社

白檀

<https://www.yakuzenandhakkoushoku.com>

地域とつながる栄養士

北区楽しい食の推進員会

北区で活躍！ 「食の大切さ」や「楽しい食生活」の 普及・啓発のために

北区楽しい食の推進員会 代表
矢島 晴代

こんにちは！私たちは、北区で活動している「北区楽しい食の推進員会」です。

推進員会は、北区独自の養成講習を修了した栄養士・管理栄養士で組織しています。私たちは「推進員」として、区民の皆さまが「食」への関心を高め、栄養バランスのとれた楽しい食生活を送ることができるように、各世代に合わせた食育活動を行っています。

■会の発足から現在まで

平成16年度に19名の推進員によって活動がスタートしました。昨年新たに9期生7名が加わり、結成17年目の現在、34名となりました。事務局は北区健康福祉部健康推進課です。

■北区からの要請に基づく活動

北区からの要請に基づき、私たちが行っている食育活動を簡単にご紹介します。

○児童館食育講座

乳幼児期の食生活の重要性について保護者へ普及啓発を図るため、推進員が講師となり、児

童館での食育講座を開催しています。保護者の方々の個々のご質問にお答えする時間も設けています。

○幼児・小学生親子クッキング教室

幼児、小学生とその保護者を対象とした「親子クッキング教室」では、「野菜をおいしく食べよう！」または「伝えよう！つなげよう！食文化」をテーマに、推進員が講師となり、毎回、栄養バランスのとれたメニューを親子で一緒に作っています。参加者からは、「子どもが苦手な野菜を食べていたので驚いた」、「普段子どもとゆっくり料理をする時間がないので、よい機会になった」など、嬉しいご感想をいただいています。

その他にも、

○食育のうたパフォーマンス（児童館まつり等での食育に関する歌や踊りなど）

○親子で食育！出張講座（青少年地区委員会デイキャンプ等での食育講座）

○新型栄養失調予防講座（高齢者あんしんセンターでの栄養講座）

など、様々な区の事業で活動しています。

親子クッキング教室



「お目見」



「おせち」



教室風景

■会としての活動

区からの要請に基づく活動のほか、会として、以下の活動を行っています。

○「北区みんなで楽しむ食育フェア」参加

平成16年度から開催されている「北区みんなで楽しむ食育フェア」に、推進員会として、第1回から毎年参加しています。

今年1月に開催された「第16回北区みんなで楽しむ食育フェア2020」では、約1,500人が来場し、子どもから大人まで幅広い世代の方々が、

様々な協力団体が出展した各ブースで「食」に関する体験や展示を楽しむ姿が見られました。

私たちは、食生活について楽しみながら考えていただく機会を提供するため、「かしこくえらんで おいしくたべよう!!」をタイトルにブースを出展し、「かつお節削り体験」や「やさしいクイズ」などの企画を実施しました。参加者アンケートでは、「かつお節削りは普段できない体験で、親子で楽しめた」、「クイズがすごく勉強になり楽しかった」など、多くのご好評の声をいただきました。

北区 みんなで楽しむ 食育フェア



たべもの漢字クイズ



かつお節削り体験



やさいクイズ

○北区楽しい食の推進員会定例会の開催

月1回開催される定例会では、食育事業への派遣調整や、活動内容についての話し合いなどが行われます。また、活動上の疑問等を区の栄養士に相談できるほか、私たちの資質向上のため、食品衛生講習や外部講師による研修会なども開催されます。

このような場は、自己研鑽の場でもあり、推進員お互いの切磋琢磨の場でもあり、貴重なコミュニケーションの場でもある有意義な時間と

なっています。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年3月以降、対面で実施する一切の活動が休止となっています。このような中でも、定例会の開催に代えて、書面やメールで必要な情報交換を行うとともに、自粛期間を自己研鑽の機会として、推進員一人ひとりが食育に関する知識を深めることができるよう励んでおります。

■感染症流行下での取組み

例年の活動が休止となる中で、栄養士として、私たちにできることは何かないだろうかと思案していた時に、東京都栄養士会の「かんたん!おうち de ごはん!～東京応援レシピ～」の募集を知りました。早速、推進員に募り、8品のレシピ提供をさせていただきました。また、感染拡大の影響により自宅で食事をする機会が多くなった区民の皆さまへ向けて、北区のホームページに、親子クッキング教室のレシピが掲載されました。ささやかではありますが、今まで

の活動をたくさんの方々へ発信できたことを嬉しく思っています。

ウィズコロナの時代となり、新しい生活様式がはじまりました。「北区楽しい食の推進員会」として、今後どのようにすれば安全に区民の皆さまへの食育活動を実施できるか、会の仲間たちと一緒に考えながら、新しい食育活動への準備をしていきたいと思っています。

◆北区楽しい食の推進員会

<http://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/event/tanosi-syoku.html>



東京都栄養士会 HP

かんたん!おうち de ごはん! ～東京応援レシピ～ by TDA

公益社団法人東京都栄養士会では、所属する管理栄養士、栄養士から自宅で外出自粛をされている皆様に、おうちで簡単調理レシピや美味しく栄養バランスの良いメニュー、災害時にも役立つレシピ等を提供しています。楽しく簡単にチャレンジ出来るレシピを随時ホームページにアップしていきます。



地域とつながる栄養士でご紹介した北区楽しい食の推進員会さんも、たくさんレシピを提供してくださいました。

https://www.tokyo-eiyo.or.jp/citizen/detail.php?news_id=266

編集後記

広報誌「とうきょう」をご覧いただきありがとうございます。今年の夏はいつもと違う夏を過ごされた方も多いと思います。新型コロナウイルス流行により今までの生活がいかにも恵まれていたのかを実感しております。新型コロナウイルス対応により最前線でお仕事されている病院や高齢者福祉施設、学校、保育園・幼稚園などに勤務されている皆さまに感謝申し上げます。広報誌「とうきょう」の9月号が皆さまのお手元に届く時には新型コロナウイルスに感染される方が減っていることを願っております。

さて、新型コロナウイルスについての情報

は、日々更新しております。そんな中、全てが正しい情報でないことや情報を読み取る力がいかに大切かを実感しました。広報誌では正しい情報や新しい情報を皆様にお伝えできるよう精進してまいります。

野中ひとみ

編集委員	野中ひとみ	佐藤 健一
	吉田美代子	前田 幸代
	高橋 大悟	吉村 康佑
	宮内 眞弓	織本 智香

広報部長	野中ひとみ
印刷所	(株)ワイズ TEL 03-6458-8121 FAX 03-6458-8123

親子で楽しく!

親子クッキング教室

メニュー提供
北区楽しい食の
推進委員会

クマさん☆のり巻き

栄養価 (こども3個)

エネルギー : 269kcal
たんぱく質 : 6.6g
脂質 : 0.6g
食塩相当量 : 0.7g

栄養価 (大人5個)

エネルギー : 448kcal
たんぱく質 : 11.0g
脂質 : 1.0g
食塩相当量 : 1.2g

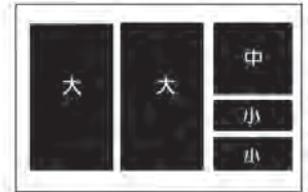
【材料 (1本分 : 4個分)】

ごはん	200g
いんげん	2本
にんじん	細切り1本
焼き海苔	1枚と1/2枚
かつお削り節	2.5g
しょうゆ	小さじ1

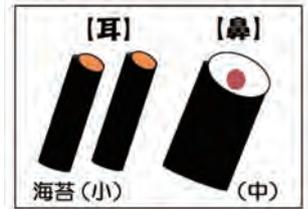


【作り方】

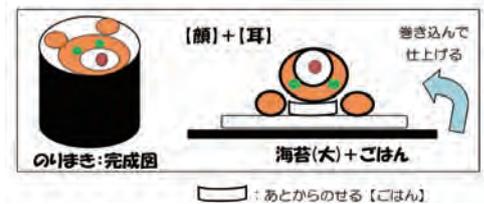
- ① にんじんといんげんは、ゆでてやわらかくする。
- ② 焼き海苔は、1/2枚を2枚(大)、1/4枚を1枚(中)、1/8枚を2枚(小)に切る。(図1)
- ③ かつお削り節と、しょうゆをあわせてよく混ぜる。
- ④ ごはんを半量とり、③を混ぜあわせて【混ぜごはん】を作る。
- ⑤ まきすに海苔(小)を置き、④の【混ぜごはん】をうすく敷いて巻く。もう1枚も同様に作り【耳】を2本作る。(図2)
- ⑥ まきすに海苔(中)を置き、④で取り分け残った【ごはん】をうすく敷き、①のにんじんを置いて巻き【鼻】を作る。(図2)
- ⑦ まきすに海苔(大)を置き、【混ぜごはん】を均等に敷いて、①のいんげんを置き、間に【混ぜごはん】をのせて【鼻】を置く。さらに両脇に【混ぜごはん】を足して、巻きこんで【顔】を作る。(図3)
- ⑧ まきすに海苔(大)を置き、【ごはん】を均等に敷き、【耳】を置き、間に【ごはん】をのせて、【顔】を置き、巻き込んで仕上げる。(図4)
- ⑨ ⑧を4等分に切り分けて出来上がり。



(図2)



(図4)



おやさいたっぷりすいとん&デザートすいとん

栄養価 (1人分)

エネルギー : 387kcal
たんぱく質 : 22.0g
脂質 : 11.4g
食塩相当量 : 0.9g

【材料 (1人分)】

豚こま切れ肉	40g
油揚げ	1/4枚(7.5g)
にんじん	15g
大根	15g
かぼちゃ	15g
きゃべつ	20g
だし汁	300ml
しょうゆ	ミニスプーン3
A	
大根おろし*	60g
中力粉	50g
煮豆	6粒
B	
きなこ	小さじ1/2
砂糖	ミニスプーン1

*大根おろしの水気は切らない

【作り方】

- ～具材の下準備～
☆豚肉は食べやすい大きさに切る。
☆油揚げは5mm幅に切る。
☆にんじん、大根、かぼちゃはいちょう切りにする。
☆きゃべつは2cm角に切る。



…おやさいたっぷりすいとん…

- ① Aをボウルに入れ、スプーンでよく混ぜる。
- ② だし汁を鍋に入れ火にかける。下準備した具材を入れ、火を通し、しょうゆを入れる。
- ③ ①の生地をティースプーンに1杯すくい、②に落とし入れる。6個分入れ、すいとんが浮いてくるまで1～2分煮る。

…デザートすいとん…

- ④ ビニール袋に煮豆を入れ、袋の外から手でつぶす。その中に、③の残りの生地を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かす。④の袋の角を少し切り、中身を6個くらいに分け、ポトポトと落とし2分ほど茹でる。網じゃくしですくい、器に盛り付ける。
- ⑥ Bを混ぜ合わせ、⑤にかける。