

未病とは今はまだ病気になっていないけれど、近い将来、発病する可能性が高い状態をいいます。

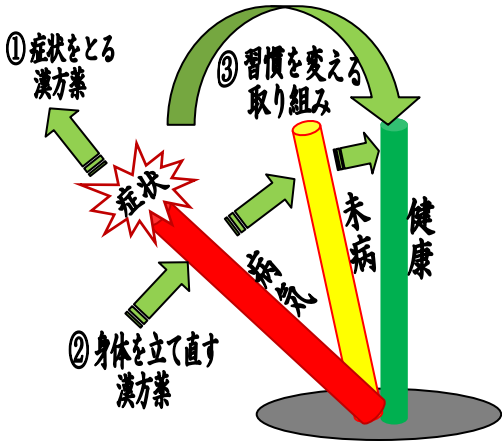
例えば棒が垂直に立っている状態を「健康」とするなら、「未病」は棒が少し傾いている状態です。

その傾きは永い間続けてきた食習慣や生活習慣の傾向によって生まれ、その習慣を続けていると更に傾きが増して症状が表に現れます。

つまり本物の病気になってしまつたのです。病気になる前から元の健康状態まで戻すには3つの柱が必要です。

現代医学では健康診断等で検査数値に異常がないと病気とはみなされませんが、数千年前の古代中国の医学書に「未病を治すのが上上(名医)である」という意味のことが記されていて、当時すでにプライマリケア(予防医学)がなされていたことが分かります。

「検査値に異常はないが何となく体調がよくない」という場合は、不調の状態とその原因を中国医学で理論立てることで、改善への道筋が自ずと見えてきます。



改善に向けた3本柱
① 症状をとる漢方薬
② 身体を立て直す漢方薬
③ 習慣を変える取り組み

養生訓 飲食の教え

バランスのよい食事

五味偏勝とは、甘い・辛い・鹹(塩辛い)・苦い・酸っぱいの「五味」のうち、どれかを多く食べ過ぎることをいう。

甘いものが多ければ、腹が張って痛くなる。

辛いものが過ぎれば、上気して「氣」が減り、でき物ができたり、目が悪くなったりする。

塩辛いものが多ければ、血が乾き、のどが渇く。

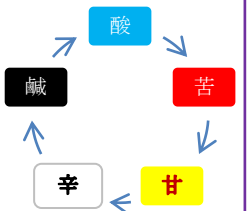
そこで水を多く飲めば「湿」が生じ、胃腸を傷める。

苦いものが多ければ、胃腸の生気を損じる。

酸っぱいものが多ければ、「氣」が縮まる。

「五味」、すなわちいろいろな味と働きのある食品を少しずつ食べれば、病は生じない。肉であれ野菜であれ、同じものを続けて食べれば滞って害がある。

『口語養生訓』



旬の薬膳

カニとトマトの卵炒め

材料 (2人分)

- カニ肉 (ゆでたもの) …… 50g
- トマト …… 大1/2個
- 卵 …… 3個
- 長ねぎ (みじん切り) …… 大さじ1/2強
- 塩 …… ひとつまみ
- こしょう …… 少量
- A 塩と酒 …… 各少量
- サラダ油 …… 大さじ2

作り方

- ① カニは軟骨を除いて粗くほぐし、Aをまぶす。トマトは皮を湯むきし、くし形に切つて種を除いておく。
- ② 卵は割りほぐし、塩をふり、長ねぎのみじん切りを加える。
- ③ 中華鍋をよく熱し、油をなじませ、煙の立つたところに②を流し入れて大きくかき混ぜる。すぐに①のトマト、カニを加えてふんわりと炒め混ぜ、こしょうをふる。

『東洋医学で食養生』 高橋楊子・上馬場和夫著

※ポイント

水っぽくならないようにトマトの種は取り除きます。卵の縁に火が入ってきたらすぐに具を入れて素早くかき混ぜ、炒めすぎないようにするのがコツです。

トマトは身体の潤い不足を癒し、消化を助けてくれる、夏が旬の食材です。

