

す、おいしいものが好きな人は肝胆が弱、ているかも？

味あじ



皆さんは漢方薬を口にしたこと
がありますか？
「処方されて飲んでいただけけど、ま
ずくてまずくて、感想の方もいます。
でも、実はそれは、その時の体
調に合わせていなかっただけかも？!

日本にの漢方薬はエキス剤が顆粒
になつて、いるものが多く、いつで
も手軽に飲める、とても便利なも
のにです。反面、本来は体調の変化
に合わせて、生薬一つ一つの量を微
調整しますが、エキス剤はその加
減ができません。苦みがあり、匂い
のが難しい面があります。匂いが
強いもの、苦みが強いものでも、
その人の体調に合っていれば、不
思議と飲みにくさを感じません。

逆に、体調次第で甘くて飲
みやすいと思われ、ものでも
まずくて飲めないこともあり
ます。

さらには、同じものを同じ人
が飲んでも、あの時は普通に
飲めたのに、久しぶりに飲む
とまずい、か？ということに
もなるのです。皆さんも経験
ありませんか？子ども頃嫌
だ、たのに、コーヒーやビー
ルが欠かさないなど、(笑)
薬膳では五味は関連する臓
腑が弱、ている時に欲し、摂
りすぎれば、その臓腑を傷め
ると考えられて、います。例え
ば心、小腸。精神的に、又は
心そのものが弱ると苦みを欲
します。関係の深い季節は夏。
沖縄で昔から苦瓜が食べられ
ていたのも納得です。

五味と臓腑と食材

肝の働きを高める。肝、胆、眼、筋に作用する。

酸
さん
あま

筋肉や汗腺、腸などを引き締める収斂作用、酔いがそうであらね
血液の浄化・解毒作用があり、下痢や寝汗、頻尿の改善が期待される。
過食すると胃の不調や筋の不調を起こしやすい。



米酢、黒酢、しそ、みかん、いちご、ザクロ、トマト、梅など

心の働きを高める。心、小腸、舌、血脈に作用する。

苦
く
まい

熱を鎮める作用、余分な水分を乾燥させ柔らかくなりすぎたものを堅くする作用、
消炎作用、精神安定をはかる作用がある。
過食すると肺や大腸に不調が起きやすい。



ゴヤ、胡瓜、フキ、銀杏、くわいよもぎ、菊花、緑茶、コーヒー、ビールなど

脾の働きを高める。脾、胃、口唇、筋肉に作用する。

甘
かん
まい

滋養強壯作用、疲労回復、緊張を緩める作用があり、筋肉痛やのど痛にも有効。
ただし、ここでいう甘味は米やかぼちなどの自然な甘さを指す。

過食すると腎の不調、だるさ、口の周りの炎症、吹き出物などを起こしやすい。



米、大豆、とうもろこし、芋類、はちみつ、ごま、なつめ、りんごなど

肺の働きを高める。肺、大腸、鼻、皮膚に作用する。

辛
しん
まい

体を温めることで滞りを発散し、気血津液を巡らせる。かぜの初期など
毛穴を開き、発汗させることで治療する。

過食すると体内に余分な熱を生み、炎症、痔、咳や喘息を悪化させやすい。



生姜、にんにく、唐辛子、胡椒、山椒、しそ、ねぎ、ニラ、わさび、金柑など

腎の働きを高める。腎、膀胱、耳、二陰(肛門・陰部)、骨髓に作用する。

鹹
かん
しん

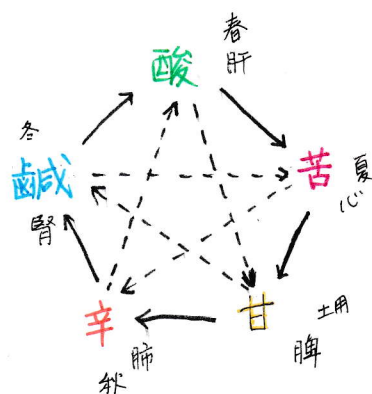
硬いしこりを軟かくする作用があり、便秘・リンパの腫れ、イボなどを改善する。

過食するとむくみや高血圧、骨が弱くなりやすい。

海味のが多いであらね



海老、いか、たこ、あさり、しじみ、かに、昆布、海苔、くらげ、味噌など



五行説の“相剋”の関係で

酸味をやわらげるのは甘味 (甘酢、苺の練乳がけなど)

苦味を抑えるには辛味 (きんぴらごぼう、たけのこの木の芽あえなど)

甘味をひきしめるのは鹹味 (すいかに塩、塩おむすびなど)

と、うまく組み合わせることで、おいしく体に作用します。♡

くれぐれも食べすぎにご注意を!!