



## Broaden your horizons ⑦2 ~さあ、視野を広げて!~



こんにちは。メディセレのしゃっちょう、児島恵美子です。

先日、「薬膳セミナー」に参加してきました。要するに、「食べる漢方」のお勉強です。医食同源——。日頃からバランスの取れた食事をすることで、病気を予防し、治療しようという考え方が再認識され始めた今日、私たち薬剤師も「食事」に関する知識を広げていくことも必要だと思い、参加を決めました。冬は身体を温めた方がよいのでショウガがベストなどざっくりとは知っていましたが、セミナーに参加して、冬は「腎」を大切にすべき、だから身体を温めるショウガなどが良いということが、はっきりすっきりしました。「夏は汗などで体内の水分調整をできますが、冬は尿でしか水分調整できません。ですから、腎を大切にしなければならないのです」。なるほど～。

中医学で、腎は「精」を貯蔵するとされています。「精」とは、精気のことです。生命活動の源です。その精には2種類あります。一つは生まれたときに親から受け継がれた『先天の精』。もう一つは生まれた後の生活環境によって形成される『後天の精』。腎に蓄えられた先天の精は、後天の精で補充されます。しかし、年齢とともに腎の元気がなくなると、蓄えられた精も減少してしまいます。すると、先天の精が表在化し、高血圧やがんなど、親が持っていた同じ病気を発症すると考えられています。そのため、「腎」を大切にすれば、後天の精を補い、遺伝的に持っているかもしれない病気の可能性を減らせる……。中医学も勉強してみると結構面白いと思いました。

そして、待ちに待った試食タイム! アワビ、ナマコ、スッポンの蒸しスープ——。スッポンのスープは腎に潤いを与え、内側の乾きから生じるほてりやのぼせを鎮めるだけでなく、たっぷりコラーゲンが細胞の再生を助けます。ナマコは、ミネラルとコラーゲンの宝庫。アワビは補血益精で潤いを与える。まさに中国伝統のアンチエイジング食材です。

わくわくしながら壺の中のをのぞいてみると……て、て、手が～! スッポンの手がカルト映画のように壺から出ているではないですか! キャー! 身体に良いのは重々承知ですが……た、た、食べられない～! 医食同源の実践には、勇気が必要です(笑)。

Medisere(メディセレ) 代表取締役社長 児島 恵美子