

薬膳の歴史について、ご紹介します。

- ① 古代は「食養」「食療」と表現—中国では「薬膳」という言葉が使われる前は「食養」「食療」と表現され、少なくとも3000年以上の歴史があります。
- ② 「食医」が重要視された周の時代—3000年前の周時代の書物『周礼』には「食医」という言葉があり、皇帝や妃が病気にならないように、治療や予防効果のある食事を施したことが記録されました。
- ③ 薬膳の理論が整理された漢の時代—2200年前の漢時代の有名な医書『皇帝内経』は中医学理論の聖典で、「食養」「食療」に関して初めて整理されました。のちの『神農本草経』は最古の薬学専門書で、365種の生薬と食材が紹介されました。
- ④ 薬膳が発展した唐～金・元の時代—唐の時代の医師孫思邈の『千金要方』には食材の紹介、薬膳のレシピに加え、食事による治療を優先すべきであると提唱しました。元の時代の栄養学者の忽思慧の『飲膳正要』はそれまでの薬膳についての集大成ともいえる中国最初の栄養学の専門書です。多くの薬膳レシピのほか、飲食の衛生、禁忌、中毒とその解毒方法も書かれています。
- ⑤ 薬膳の理論・手法が民間に普及した明～清の時代—明の時代の医師李時珍の『本草綱目』は約1900種もの薬物を解説しています。清の時代になると、「食養」が宮廷だけでなく、一般の医師たちの間でも重視されるようになり、その手法が民間にも普及し始めました。

薬膳アドバイザー養成講座教材より 薬膳アドバイザー福島鳳林

知っとく情報 ③⑤ 見守りキーホルダー いざというときに備えたい

ご自分の名前や住所、電話番号などの情報をお住まいの地域ケアプラザ・地域包括支援センターに登録すると、登録番号が記載されたキーホルダーを渡されます。それを常時身に付けていただくことで、外出先での体調急変時や、認知症による徘徊で身元が分からない場合などに、保護・救急搬送する救急隊や警察関係者が地域ケアプラザ・地域包括支援センターに登録情報を照会し、速やかにご家族等へご連絡することができます。

- ◆対象：65歳以上の方 費用：無料 ◆登録場所：お近くの地域ケアプラザ
- ◆持ち物：印鑑・本人確認証（介護保険証、運転免許証、マイナンバーカード）
- ◆登録事項：氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・緊急連絡先
かかりつけ医療機関・病歴・担当ケアマネージャー名、事業所名等
- ◆対応時間：地域ケアプラザ・地域包括支援センター開館時間内
- ◆更新：登録した年から毎年誕生日 ※新規登録から6か月以内不要



ほっとサロン 2026年4月のお知らせ 開催場所：マイトリーヘルプサービス

	粘土フラワー	絵手紙	パステル画	中国語会話
日時	4/13(月)13時～15時	4/18(土)13時～15時	4/24(金)13時～15時	マンツーマン予約制
テーマ	好きなものを作成	端午の節句	母の日メッセージカード	日常会話
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	太田慶子さん	福島鳳林
資料代	600円	600円	600円	@50分 1500円
参考作品				

