



薬膳の基本知識③



薬膳の基本は中医学です。中医学は、中国古代哲学の「陰陽五行説」、「五臓六腑」、「気・血・津液・精」などを基本とします。自然界に存在するものはすべて「陰」と「陽」で対立しながら、互いに影響し合う 2 つの要素から成り立っています。たとえば上と下、日と月、男と女、夏と冬、昼と夜など。「五行説」は自然界に存在する基本の物質を「木・火・土・金・水」に分け、お互いに相生・相克の関係をもち、バランスを保っています。すべての事物や自然現象がこの五行に分類されます。たとえば、人は自然界の一部であり、季節の変化によって影響を受けます。

生命を維持する五臓（肝・心・脾・肺・腎）、五情（怒・喜・思・悲・恐）

五味（酸・苦・甘・辛・鹹）、五色（緑・赤・黄・白・黒）

五季（春、夏、長い夏、秋、冬）などは、五行に属します。

右図で説明すると、五色の食材と五味は五臓を養い、季節の旬の食材を取り入れることによって、五臓が安定して、陰陽のバランスを整えます。中医学に基づいた薬膳は、養生目的の薬膳と病気の予防や治療目的の薬膳があります。今回は目的別に紹介します。

『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



今伝えたい事！「平和への取り組み・平和を語ろう」に参加しました



3/20「平和への取り組みグループ部門」が開催した「平和について語ろう」では、おふたりから戦争体験を聴かせていただきました。はじめに8/6広島市郊外で原爆の閃光を目撃し、親族の安否確認のため広島市内へ向かって原爆で破壊された町、おおくのご遺体を見たこと、「黒い雨に」打たれた体験を話して下さいました。体験後は夜も眠れなくなるほどの苦しみがあり、長年語る事ができなかつたそうです。しかし孝道山の平和への取り組みを縁に、原爆体験の語り部として話して下さいました。もうおひとは、3/10東京大空襲で、B29爆撃機からの焼夷弾により地上が火の海になった中、家族で逃げた体験、「お母さん」と裸で泣きながらさまよう女の子の姿も見たそうです。おふたりの真実のお話しは、戦争、原爆の実相を自分事として実感する機会となりました。（※詳細は孝道新聞5月号8面に掲載）「体験をわかちあう場、今自分に何ができるか、何をしたいか」仲間と行動していきたいです。◆4/25～5/4 ニューヨーク国連本部で開催された、核不拡散条約(NPT)再検討会に参加しました。機会があればご報告したいと思います。記：矢作芳恵

ほっとサロン 2026年6月のお知らせ 場所：マイトリーヘルプサービス

	粘土フラワー	パステル画	書の会	中国語会話
日時	6/8(月)と6/22(月) 13時～15時	6月26日(金) 13時～15時	6月27日(土) 13時～15時	マンツーマン予約制
テーマ	好きな作品を作ろう	誕生日カード	季節の言葉	日常会話
担当者	坂元のり子さん	太田慶子さん	波木井収さん	福島鳳林
資料代	600円	600円	1000円	@45分 1500円
参考作品				

発行: マイトリーヘルプサービス事務所 電話: 045-439-5258

メール: mhs@kodosan.or.jp

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

