

薬膳における食味および食性の分布について

— 日本国内における常用食材に関する検討 —

浦田 繁, 高木 健, 長岡 伸征, 高木 久代

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 鍼灸サイエンス学科

研究報告

薬膳における食味および食性の分布について

— 日本国内における常用食材に関する検討 —

浦田 繁, 高木 健, 長岡 伸征, 高木 久代

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 鍼灸サイエンス学科

キーワード： 薬膳, 食味, 食性, 食品成分表, 食品区分

要 旨

薬膳とは、中医学に基づく食養生法の総称である。薬膳では、食材の効能を「食味」と「食性」から判断する。これらは経験的に体系化されたものではあるが、日本国内における常用食材について、それら分布状況を検討した報告は、我々の知りうる限りみられない。そこで本研究では、食品区分ごとの「食味」および「食性」の分布状況を検討した。食材は、日本の常用食材として315品目を選定した。データベースは、食品区分、食品名、食味、食性を入力項目とし、記述統計とした。食品区分では、野菜類が最も多くみられた。食味では、甘味が全体の83.8%を占めていた。食性では、温熱性食材が29.5%、平性食材が37.8%、寒涼性食材は32.7%を示した。今回の調査結果から、食味では甘味を示す食材が大半を示し、食性の分布については先行文献と異なる結果が示された。以上の事実から、日本の常用食材について、薬膳における食味と食性に関する分布状況が明らかとなった。

1. はじめに

近年、日本国内において薬膳に関する講習会開催や出版物などの関連商品を目にすることが多い。また、啓発や探求を目的に薬膳をテーマとした研究会や学会も設立されている。これら薬膳とは、生薬などを含んだ特定の料理を指すのではなく、中医学に基づく食養生法の総称である¹⁾。薬膳では、食材の効能を「からだを引き締め、出すぎるものを収める収斂作用と、流らせてくれる固渋作用と唾液分泌を促す生津作用がある酸味」、「からだの余分な水と熱を取り除く燥湿・瀉火作用と、通便と精神安定をはかる瀉下・鎮静作用を示す苦味」、「筋緊張や精神緊張を緩める弛緩作用と、滋養作用を示す甘味」、「発汗作用と、気や血の巡りを良くする行気・行血作用がある辛味」、「堅いしこりを軟らかくする軟化散結作用を示す鹹味」の5つに分類する「食味」と、「身体を温め、興奮させる作用をもつ温熱性食材」、「身体を冷やし、鎮静・消炎作用をもつ寒涼性食材」、「効能が温熱・寒涼の中間で温めも冷やしもしない平性食材」の3つに分類する「食性」から判断し、体質・年齢・季節・気候風土・体調・症状などに応じて適切な食材を選択し、健康増進や回復に寄与させている¹⁻⁴⁾。現代栄養学では、食材の特性を糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素からとらえるが、それらとは全く異なる概念である。そしてこれら「食味」と「食性」は、約1800年前に記載された「神農本草経」を原典とし¹⁾、長い歴史の中で経験的に体系化されたものではあるが、日本国内における常用食材について、それら分布状況を検討した報告は、我々の知りうる限りみられない。そこで本研究では、日本国内における常用食材の薬膳的な効能の全体像を把握する目的で、薬膳における食材効能のデータベース化を行い、それらに基づいて食品区分ごとの「食味」および「食性」の分布状況を検討したので報告する。

2. 方法

食材は、①中薬大辞典（上海中医薬大学編）⁵⁾と②食物性味表改訂2版（日本中医食療学会編）⁶⁾と③七訂食

品成分表（女子栄養大学編）⁷⁾を出典として、①と②と③の共通食材を抽出し、315品目を選定した。データベースは、Excel 2010 for Windows（Microsoft）にて行い、食品区分、食品名、食味（酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味）、食性（温熱性、平性、寒涼性）を入力項目とした。なお、食性では1食材について1特性であるのに対し、食味については1食材が複数の特性を持つものがあることから、食味については複数入力とした。解析は、①記述統計、②食品成分表の食品区分にしたがった調査とした。

3. 結果

食品区分の度数分布では、野菜類（きのこを含む）が88品目と最も多く以下、魚介類・藻類67品目、果実類44品目、肉類25品目、種実類18品目、穀類14品目、嗜好飲料類13品目、豆類・大豆加工食品12品目、調味料類・香辛料類12品目、いも・でん粉類8品目、卵類6品目、砂糖・甘味類5品目、乳類3品目、油脂類1品目となった（図1）。

食味の度数分布については、甘味食材が264品目で全体の83.8%に見られた。また酸味は45品目で14.3%、苦味は39品目で12.4%、辛味は43品目で13.7%、鹹味は40品目で12.7%を示した（図2）。さらに食品区分ごとでは、酸味（図3）は果実類に、苦味（図4）は野菜類や嗜好飲料類に、甘味（図5）は野菜類や魚貝類・藻類に、辛味（図6）は野菜類に、鹹味（図7）は魚介

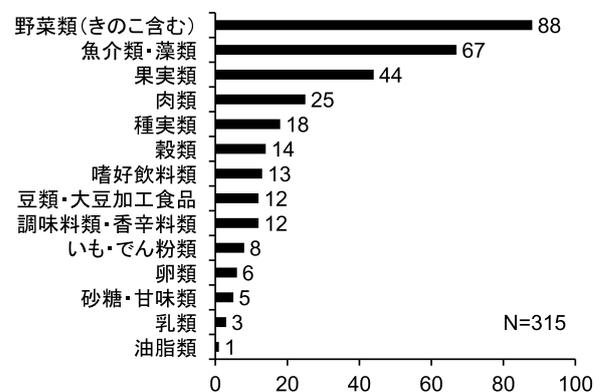


図1 食品区分ごとの度数分布

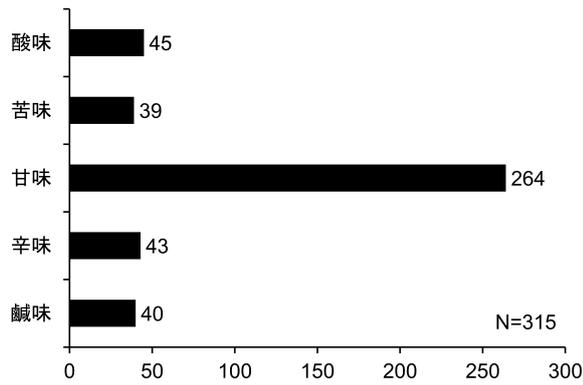


図2 食味の度数分布

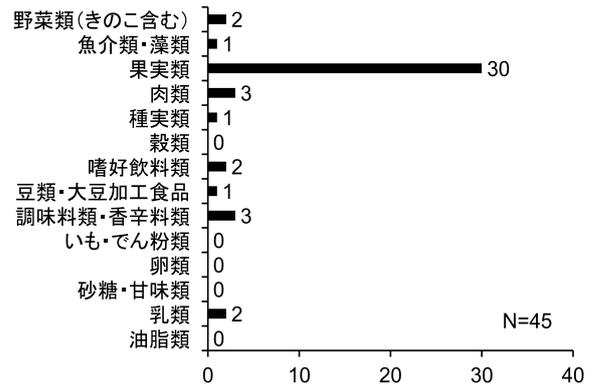


図3 酸味の度数分布

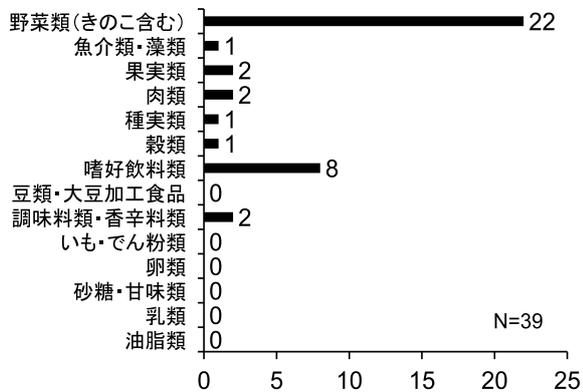


図4 苦味の度数分布

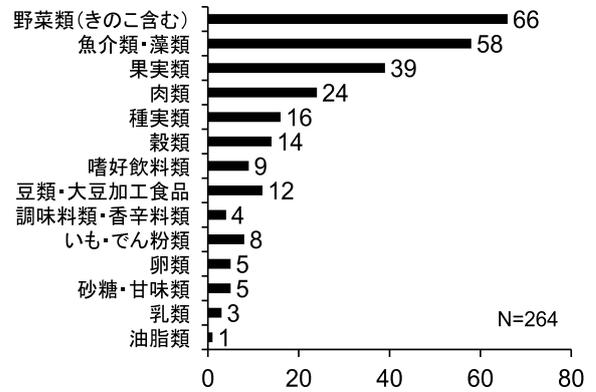


図5 甘味の度数分布

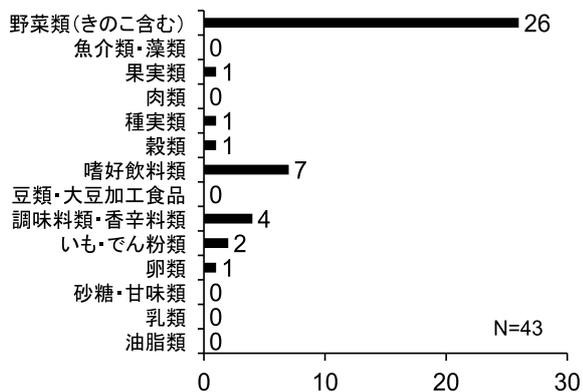


図6 辛味の度数分布

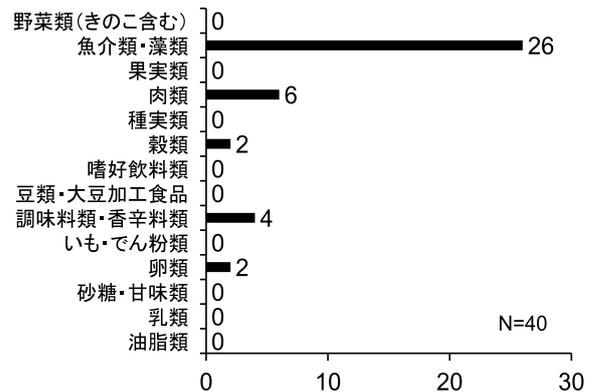


図7 鹹味の度数分布

類・藻類に多く分布していた。

食性の度数分布では、温熱性食材が93品目(29.5%)、平性食材が119品目(37.8%)、寒涼性食材は103品目(32.7%)を示した(図8)。食品区分ごとの度数分布では、図9に示されるように区分ごとで分布に

相違がみられた。また、調味料・香辛料類では平性食材がなく、いも・でん粉類では温熱性食材が見られなかった。さらに、乳類は平性食材のみ、油脂類は寒涼性食材のみといった偏りも見られた。

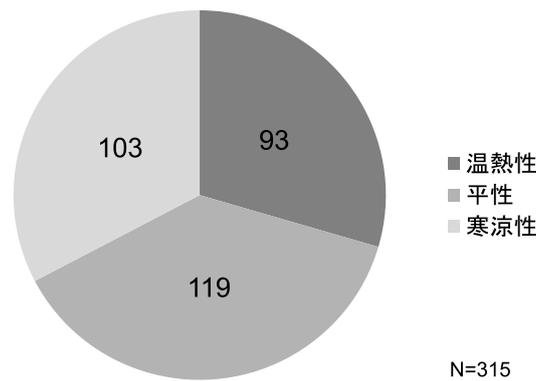


図8 食性の度数分布

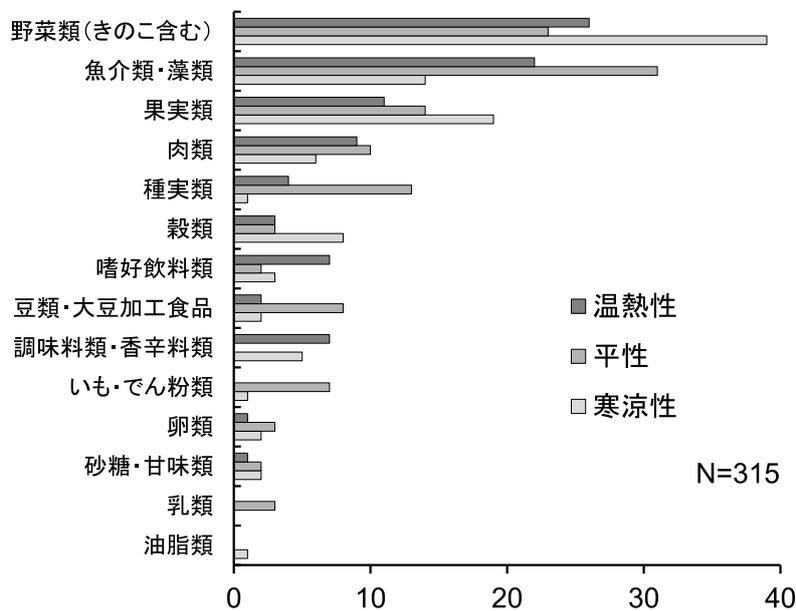


図9 食性における食品区分ごとの度数分布

4. 考察

本研究では、食材効能を分析していく上で基本となるデータベースを作成し、その分布状況を調査した。研究の出発点は、①出展である中薬大辞典や食物性味表改訂2版には、鉱物など日本で常用されていない食材がふくまれていることから、常用食材を網羅している七訂食品成分表と対応させることで日本の常用食材を対象とすること、②薬膳的な食材効能に関して、食性と食味の間を関係を検討した報告⁸⁾は見られるが、薬膳特性ごとの分布状況を詳細に調査した報告がみられないこと、の2点があげ

られる。

今回の調査結果から、食味では甘味を示す食材が大半を示すことが明らかとなった。食性については、「70～80%が平性食材である」といった記述^{2,4,5)}が散見されるが、日本国内における常用食材を対象とした本研究では、温熱性食 29.5%、平性食材 37.8%、寒涼性食材 32.7%であった。引用文献^{2,4,5)}では、いずれの食材群を対象とした分布か不明であるが、薬膳の古典である「神農本草経」に記載されている食材にて検討したと推察される。神農本草経に記載されている食材には日本では常用されていない鉱物や根茎類が多く、平性食材が多く記されて

いる⁹⁾ことから、このような相違が生じたと考えられる。

以上の事実から日本の常用食材について、薬膳における食味と食性に関する分布状況が明らかとなった。

参考文献

- 1) 徳井教孝, 三成由美, 張 再良. 薬膳と中医学. 建帛社, 東京, 149 ページ, 2010.
- 2) 伊田喜光, 根本幸夫. 漢方薬膳学. 万来舎, 東京, 269 ページ, 2012.
- 3) 瀬尾港二, 宗形明子, 稲田恵子. 中医食療方. 東洋学術出版社, 東京, 331 ページ, 2007.
- 4) 三成由美, 徳井教孝, 内山文昭. シリーズ「薬膳と健康増進」②薬膳の食材. 臨床栄養. 2005; 106(5): 553-561.
- 5) 上海中医薬大学編(全5巻). 中薬大辞典. 上海科学技術出版社/小学館編, 東京, 3241 ページ, 1985.
- 6) 日本中医食療学会編. 現代に生かす「食物性味表」改訂2版. 燎原書店, 東京, 206 ページ, 2009.
- 7) 女子栄養大学編. 七訂食品成分表2017. 女子栄養大学出版部, 東京, 629 ページ, 2017.
- 8) 西村桂一, 前田樹海, 中村きよみ. 日本食品標準成分表の食品群と中医營養学の食性との関連性. 日本栄養・食糧学会誌. 2012; 65(4): 155-160.
- 9) 森 由雄. 神農本草経解説. 源草社, 東京, 225 ページ, 2011.

Distribution of taste and nature of food in medicinal dietetics : Study on regular food in Japan

Shigeru URATA, Ken TAKAGI, Nobuyuki NAGAOKA, Hisayo TAKAGI

Faculty of acupuncture and moxibustion,
Suzuka University of Medical Science

Key words: medicinal dietetics, taste, characteristics of food, food composition table, food classification

Abstract

Medicinal dietetics is dietary regimen based on Traditional Chinese Medicine. We judge the efficacy of food from “taste” and “characteristics of food” in the field of medicinal dietetics. They were systematized empirically. But the distribution about Japanese regular food has not been considered. We investigated the distribution of “taste” and “characteristics of food” for each food category. We targeted 315 items in Japanese regular food. We entered food category, food name, taste and characteristics of food in the database and analyzed them. We found the most vegetables in the food category. The sweetness was 83.8% in “taste” category. The thermal food was 29.0% and the flat food was 38.0% and the cold food was 33.0% in “characteristics of food” category. The results showed that sweet foods made up the majority in “taste” category and thermal, cold and flat foods were distributed almost uniformly in the “characteristics of food” category. From these findings, the distribution of taste and characteristics on regular food in Japan was clarified.

略 歴

浦田 繁 (博士 [鍼灸学]) 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 鍼灸サイエンス学科 教授

学 歴 :

- 平成 6 年 明治鍼灸大学 (現 明治国際医療大学) 卒業
- 平成 11 年 明治鍼灸大学大学院 (現 明治国際医療大学大学院) 博士課程修了

職 歴 :

- 平成 11 年 明治鍼灸大学 鍼灸学部 助手
- 平成 16 年 鈴鹿医療科学大学 鍼灸学部 鍼灸学科 講師
- 平成 19 年 鈴鹿医療科学大学 鍼灸学部 鍼灸学科 准教授
- 平成 22 年 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 鍼灸学科 教授
- 平成 30 年 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 鍼灸サイエンス学科 教授 (学科名称変更)

主な研究内容 :

- ・遅発性筋痛に対する鍼刺激の改善効果
- ・薬膳素材の栄養学的検討