



1

未病に役立つ植物

本日のアウトライン

- 西太后の不老術のはなし
- 季節の養生－梅雨－
- 痰湿のはなし
- 最近の研究のはなし



2

西太后



3

西太后の不老術 (新潮選書、著者：宮原桂)



西太后は約半世紀もの間、実質的な政権を握っており、また、ずば抜けた美食家であったと言われている。

彼女の食卓には常時100皿を超える料理が並べられていた。しかし、現代でいうメタボリックシンドロームになることもなく、死の直前まで政務をこなし、晩年にも太りも痩せもせず、髪は黒々として、肌にはシミひとつなかったといわれており、70歳前後の頃の彼女が40歳以上には見えなかったという証言も残っている。



宮廷医が残した膨大なカルテから、現代の日本で今すぐ活かせる、宮廷美容の薬膳が紹介されている。

西太后が愛した食事と食習慣の秘密、毎日とりいたい5大食品、アンチエイジングのスペシャル食材、肌や髪、ホルモン力アップなど、女性のからだのお悩み解決メニューなど。

4

季節の養生－梅雨－

雨の日や曇りの日、湿気の多い日、寒い日などに調子が悪くなる人は、体に余分な水分が溜まっている証拠。



雨降りの日になると浮腫む、体が重だるい、頭痛がする、一日中眠い、めまいなどの不調。**水毒体質**と呼ばれる。

島国であることから、日本の夏は湿気が多く、また日本人は胃腸の弱い体質といわれ、水毒症状がある人が多い。

年	梅雨入り	梅雨明け	降水量平年比(%)
平年	6月7日頃	7月19日頃	-
2025年(速報値)	6月10日頃		-
2024年	6月21日頃	7月18日頃	113%
2023年	6月8日頃	7月22日頃	110%
2022年	6月6日頃	7月23日頃	90%

今年の梅雨明けはいつになるのでしょうか？



9

水はけをよくする食材 とうもろこし

冷え性の方に：煮込んだり、温めるなど

トウモロコシ、スイカ、キウイ、トマト、パナナ、キャベツ、セロリ、黒豆、あずき、ハトムギ、えんどう豆、そら豆、枝豆、コイ、フナ、ハモ、アサリ、ハマグリ、ノリ、昆布、わかめ

体を冷やすので暑がりの方に：

ナス、キュウリ、ニガウリ、冬瓜、ウド、タケノコ、モヤシ、大根、緑豆

水毒のためのちょい足し漢方

①トウモロコシのひげ(南蛮毛、玉米鬚)

むくみやおしっこが出ない時(利水消腫)、黄疸など(退黄)に使われる。

民間では昔からとうもろこしのひげを乾燥してお茶として利用してきた。

胆汁分泌促進作用があり、消化を助けたり、妊娠中のむくみや妊娠中毒症にも用いられる。1日5～10グラム



11

季節の養生－梅雨－

「水を1日2リットル飲むと良い」と聞いたことはありませんか？

厚生労働省が発表しているデータでは、

食生活や運動量、年齢にもよるが、人間が1日に必要な水分量は

「体重1kgにつき約40mL」と言われている。

たとえば体重50kgの方の場合は、1日約2リットルの水が必要となる。

しかし、水毒かも？と疑われる症状が出ている場合、体の水はけが悪いところに、さらに水分を摂取すると、かえって健康を害する。



食べ物の中で、体に水分を与えて潤いを保持するものと、
反対に余分な水を排出してむくみなどを取り除くものがある。



10

水はけをよくする食材 はとむぎ

②ハトムギ(薏苡仁)

主に胃腸、肺に作用して、湿熱を尿で排出し、関節痛の治療や胃腸を丈夫にする働きがある。ほか、イボを取り除いたり、美肌作用があるとされている。あくまでも皮を取り除いた薏苡仁に効果がある。



脱穀は大変



ハトムギ茶は殻を取り除いていないそのものや、種子を取り除いた殻を使用しており、利水作用は薏苡仁に比べると低い。

ハトムギのレシピ

ハトムギ粥

薏苡仁60gを一晩水につけておき、お米50gと薏苡仁を柔らかくなるまで煮てお粥を作る。

(薏苡仁を茹でるのが面倒なら、薏苡仁を末にしておけば簡単！)



夏バテで胃腸の働きが悪くなってむくんだり、体が重だるくなった時におすすめ。

12

水はけをよくする食材 緑豆

- ③緑豆（リョクズ） 薬膳では、解熱・解毒・利尿の働きに優れた食材。
体の熱やほてりを取ったり、利尿作用で摂りすぎた水分を上手に出す。
暑い夏に、喉の渇きを止めたり、アトピーなどで赤くなった化膿性の皮膚病の治療に効果があるともいわれている。
緑豆もやしや緑豆春雨も同様に体を冷やす作用がある。
中国や台湾では夏バテ解消のためにお茶代わりに飲まれる。

緑豆のレシピ

緑豆を茹でて、塩を軽く振るだけ。

緑豆ご飯は、緑豆：米 1：3の分量で炊くだけ。

梅雨時期、夏バテの時期に重宝する生薬である。薏苡仁と一緒に煎じて飲むのも良い。

<注意> 緑豆はタンニンを含んでおり、鉄鍋で緑豆スープを作るとタンニンが鉄と反応してスープの色が黒くなる。

また場合によっては消化不良などを起こすことがあるので鉄鍋での調理は避けた方がよい。



13

水はけをよくする食材 アケビ

⑤アケビ（木通）



結実して初めて確認したサイズは1センチ程度。
徐々に大きくなり、3ヶ月たったあたりで7センチ程度の長さに成長。

15

水はけをよくする食材 冬瓜

- ④冬瓜（冬瓜皮） ウリ科の冬瓜は一年中使える便利な食べ物。
体の中の余分な水分を排出して、体を冷やす効果がある。
この利尿作用や低カロリー、ミネラルの補給などの効果から、ダイエット・生活習慣病の予防、夏バテによく用いられる。



冬瓜皮

冬瓜のレシピ 冬瓜粥

皮付きの冬瓜（100g）、米（50g）

冬瓜の皮を剥いて2センチ角に切り、冬瓜、冬瓜の皮、米に水を加えて粥を作る。

（冬瓜の皮と一緒に煮ると効果が高くなるので、加えて煮て後で取り除く）

冬瓜皮：足の甲の浮腫を消すのに効果がある。

冬瓜仁・冬瓜子：消炎、利尿、排膿作用がある。

ウリ科植物はいずれも利尿作用を有するので、熱湿を取り除くのに良い食材と言える。

14

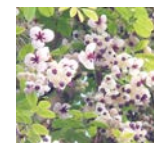
水はけをよくする食材 アケビ



- ⑤アケビ（木通） 漢方薬で使うのは蔓性の茎のほう。湿熱をとったり、体に溜まった余分な水分を出したり、血行を良くする働きがある。
身近にあけびがあるときは、柔らかい茎と若葉を、塩などでアクを抜いて胡麻和えにしたり、芥子醤油で和えたりすると美味しく食べられる。

民間療法では、煎じ汁で腫物を洗うと良いとされている。

むくみ体質の改善には5～20グラムを600mLの水で半量になるまで煎じて飲むと良い。果肉の焼酎漬けもむくみや頭痛に使われる。



アケビの花の色もそれぞれ



アケビの花の色もそれぞれ

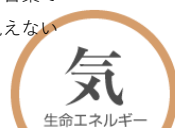


アケビの花の色もそれぞれ

16

漢方での大切な考え「気・血・水」

「元気」や「気力」という言葉で表現されるように目には見えない生命エネルギーのこと



この気血水のバランスがとても大切。

このうちのどれかが不足していたり、滞ったりすると不調や病気などが起こってくると考えられている。



全身に栄養分を届ける作用のある血液とその働きのこと



汗や鼻水、リンパ液など血液以外の水分とその働きのこと

17

認知症と体の状態

認知症には、『大脳皮質の萎縮』や『脳の動脈硬化』などが要因として挙げられるが、それらはすべて**血流の状態と密接な関係**がある。

①『瘀血(おけつ)』

血行不良の状態である

②『痰湿(たんじつ)』

水と脂質の代謝障害により生じるこの老廃物が脳に詰まって正常な精神活動を妨害するもの。

③『腎虚(じんきょ)』

生命エネルギーの源である“腎精(じんせい)”が加齢により衰えることで脳の働きが落ちる

本日はこの三つに関する食事などについてお話しします



19

認知症とは？

認知症の代表的な症状に“物忘れ”が挙げられる。

主に“ぼけ”が生理的な老化現象を指すのに対し、“認知”とは脳が広範囲に障害を起こし、回復できなくなった状態をいう。

認知症は医学的に解明されていない部分も多い。



レビー小体型認知



脳血管性認知症



アルツハイマー型認知症

18

①瘀血（おけつ）

血液の粘度が高くなることで血行不良となる。

➡ 肩こり、頭痛、唇の色が悪い、シミやくすみが目立つ、冷えのぼせなど。

血(けつ)が滞ることで詰まりやすくなり、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血といった循環器障害が起こりやすくなる。



おけつ 【あなたの瘀血度チェック】	
☐ 頭痛や肩こりがある(5点) ☐ 目の周りにクマがある(6点) ☐ からだの屈所にしこりがある(6点) ☐ あざができやすい(6点) ☐ 決まったところに痛みがある(5点) ☐ 手足のしびれや麻痺がある(3点) ☐ 狭心症の発作を起こしたことがある(6点) ☐ 手足の静脈が浮き出ている。また静脈瘤がある(3点) ☐ お腹の静脈が浮き出て、蛇行している(6点) ☐ 皮膚につやがなく、かさついたり、ざらつく(3点) ☐ しみが多い(3点) ☐ 便が黒っぽい(6点)	☐ 生理不順または生理痛(6点) ☐ 月経血が黒ずみ、塊が混じる(6点) ☐ 痔になりやすい(4点) ☐ 子宮筋腫、子宮内腺症、多嚢性卵巣、卵巣のう腫などがある(6点) ☐ 舌の色が暗く、紫っぽい。また、その舌の裏点がある(6点) ☐ 舌の裏側の静脈が浮き出ていて蛇行している(6点) ☐ 唇や歯ぐきの色が黒っぽい(4点) ☐ 集中力に欠ける、忘れっぽい(4点)
10～18点 軽度 軽度の人は、瘀血を引き起こす生活習慣などをチェックし、その改善に取り組みましょう。	
19～30点 中度 中度・重度の人は生活習慣の改善と同時に、瘀血を改善する漢方薬による対策を始めましょう。	
31点以上 重度	

20

①瘀血（おけつ）

血液の粘度が高くなることで血行不良となる。

➡ 体を温める食べ物や飲み物を取り入れるのが良い。

「玉ねぎ」、「ニラ」、「ニンニク」、「山椒」、「シナモン」、「ショウガ」、「ネギ」、「シソ」など。

たくさんは食べられないけれど、スパイスとして利用するなど。



干し柿の季節に楽しみな食べ方

干し柿を半分に割って
クリームチーズを挟み
岩塩と山椒を少々ふりかける。



体を冷やす冷たい飲み物や食べ物はやめて、飲み物には氷を入れずに、
常温か温めて飲む習慣を！！

21

シナモンについて

シナモン（桂皮、桂枝） 五気(薬性)…熱 五味…辛

(Cinnamon) 学名: *Cinnamomum cassia* Blume

【産 地】ベトナム、中国（広西壮族自治区、広東省）、
スリランカ「セイロン桂皮」、

インドネシア「ジャワ桂皮」にも産するが原植物が異なる。

【効 果】芳香性健胃、発汗、解熱、鎮痛、整腸など。

停滞しているものを動かし、発散させる作用をもつ。

古くから中国では薬物の王として扱われている。



シナモンの利用：

アップルパイ、シナモンロール、
ホットバナナ、チャイしかり…。

ヤブニッケイ
葉は裏面が白く、クスノキ科独特
の芳香がある。臭みを消すため、
魚料理にこの葉を使う地方もある。



23

生姜について

生姜 五気(薬性)…温 五味…辛

(Ginger)

学名: *Zingiber officinale*



【産 地】 日本（静岡、神奈川、愛知、岡山などの諸県）、中国（四川省、貴州省、
浙江省など）、ジャマイカ、ベトナム、インド、西インド、アフリカなど広く栽培さ
れる。

【適 応】 漢方処方薬として、風邪薬、健胃消化薬、鎮吐薬、鎮痛薬とみなされる
処方など（一般用漢方製剤、医療用漢方製剤の約半数に処方されている。）

芳香性健胃薬・辛味性健胃薬として、味覚神経・嗅覚神経に働きかけ、唾液や胃液な
どを分泌させる作用がある。

また、独特の辛味が反射的に唾液や胃液などを分泌させたり、胃に直接働きかけて消
化液の分泌を促す作用がある。

22

認知症と体の状態

認知症には、『大脳皮質の萎縮』や『脳の動脈硬化』などが要因として挙げられるが、
それらはすべて血流の状態と密接な関係がある。

①『瘀血(おけつ)』

血行不良の状態である

②『痰湿(たんしつ)』

水と脂質の代謝障害により生じるこの老廃物が脳に詰まって
正常な精神活動を妨害するもの。

③『腎虚(じんきょ)』

生命エネルギーの源である“腎精(じんせい)”が加齢により衰え
ることで脳の働きが落ちる

本日はこの三つに関係する食
事などについてお話しします



24

② 『痰湿(たんしつ)』

まず、痰とは何か？

漢方での「痰」とは、西洋医学でいうところのそれとは概念の広さが違う。

ひとつは、気管支から出る「いわゆる痰」。

もうひとつは、嘔吐物や動脈硬化の血管の中の

ドロドロなどがそれにあたる。



多くは飲食の不摂生や思い悩むことにより、
胃腸の働きが衰えて水分代謝が悪くなり、
老廃物（余分な水分や脂肪）が滞り、頭部に
詰まりやすくなっている。



25

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－半夏－

生薬名：半夏（ハンゲ）



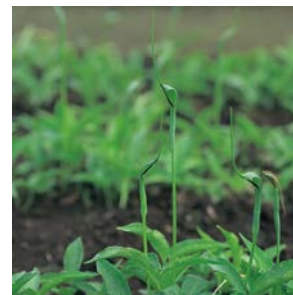
半夏はサトイモ科植物で、
こんにゃくのお友達です。



27

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－半夏－

生薬名：半夏（ハンゲ）

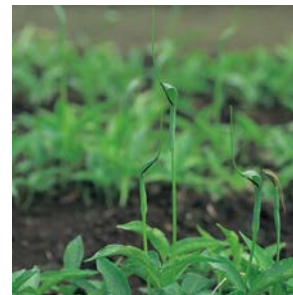


みなさんが食べたことのあるもののお友達です。
さて、何の仲間でしょうか？

26

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－半夏－

生薬名：半夏（ハンゲ）



半夏はサトイモ科植物で、
こんにゃく以外にもマムシグサなどもあります。



28

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－半夏－

生薬名：半夏（ハンゲ）



半夏が入っている漢方処方には、
半夏厚朴湯や柴胡桂枝湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、
半夏瀉心湯などがあり、
胃腸の機能をよくするとともに精神を安定させ、
よく寝れるようになっていわれている。

29

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－半夏－



「こんにやくは体の砂払い」

こんにやくを食べると体の中にたまっている砂が取り除かれるという俗信がある。

本当に体の中から砂が出てくるわけではなく「砂＝老廃物」のことで、

こんにやくには整腸作用があり、便通がよくなり体内に溜まった老廃物を排出してくれる（痰湿を取り除く作用がある）ことから「体の砂払い」といわれるようになった。

31

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－半夏－

サトイモ科の食べ物は他にも、

サトイモやコイモなどがあり、それらにも同じような作用があると考えられる。



コイモ・コンニャク・シイタケ・コンブ・生姜・にんじんなどを煮詰め、足りなくなったものをつけ足して煮ることで煮しめにする！



煮物は今は暑いですが、今年の冬にでも
思い出して作ってみてください！

30

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－陳皮－

陳皮（チンピ）：「陳」は古い、という意味



みなさんに馴染みの深い果物の皮を使います！
みかんのパワーは果実だけじゃない！

手で剥いた皮を、天日乾燥する。現在の日本産陳皮はミカンの缶詰工場で果皮を集荷したものが主である。

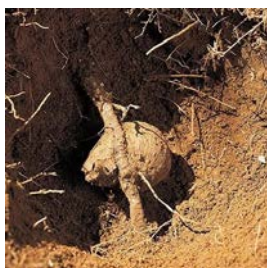
新しいものは悪心などの副作用があるため、
一年ほど経て色が濃くなったものが良品とされる。



柚子の代わりに陳皮を乗せたり…
紅茶に陳皮と生姜を入れたり…
お料理のアクセントに！

32

② 『痰湿(たんしつ)』を除く生薬－茯苓－



<https://www.zsbeike.com/yixue/1031900.html>

起源植物和名：マツホド

科名：サルノコシカケ科

学名：Wolfiporia extensa (Poria cocos)

使用部位：菌核

アカマツやクロマツを伐採した後、数年を経て枯れた切り株の周囲の土中、深さ10～30cm位の所の根に付着形成する。

薬効：利尿作用、健脾（けんひ）、滋養、鎮静、血糖降下などに用いる

含有成分：乾燥重量の93%が多糖類

茯苓といえばキノコ。

平均16年間フォローアップして研究したところ、日本人女性において、キノコの食事摂取が認知機能障害リスクの低下と関連していることが示唆された。

（ちなみに、日本人男性では関連が認められなかった。）

2024 The British Journal of Nutrition



33

③ 『腎虚(じんきょ)』

腎とは、体内の水分代謝のコントロールのほか、ホルモン、生殖器、泌尿器、免疫系などを司るシステムのことで、「生命力の貯蔵庫」とも言われている。



冷えを嫌うので、生ものや冷たい飲み物などは避け、

体をなから温め気血の巡りよくする食材や、

腎の働きを助け免疫を高めてくれる食材を意識して取り入れると良い。

35

認知症と体の状態

認知症には、『大脳皮質の萎縮』や『脳の動脈硬化』などが要因として挙げられるが、それらはすべて血流の状態と密接な関係がある。

① 『瘀血(おけつ)』

血行不良の状態である

② 『痰湿(たんしつ)』

水と脂質の代謝障害により生じるこの老廃物が脳に詰まって正常な精神活動を妨害するもの。

③ 『腎虚(じんきょ)』

生命エネルギーの源である“腎精(じんせい)”が加齢により衰えることで脳の働きが落ちる

本日はこの三つに関係する食事などについてお話しします



34

③ 『腎』を補う生薬－山薬－



みなさんが食べたことがあるものは、実は漢方ではお薬になります！

写真の食べ物は何でしょうか？

36

③ 『腎』を補う生薬－山薬－



ヤマノイモ、ナガイモ、自然薯ですね！
漢方薬に入っている、山薬（さんやく）は乾燥させたものを使う。

八味地黄丸や牛車腎気丸などは腎虚の人に使われる漢方処方に含まれている。

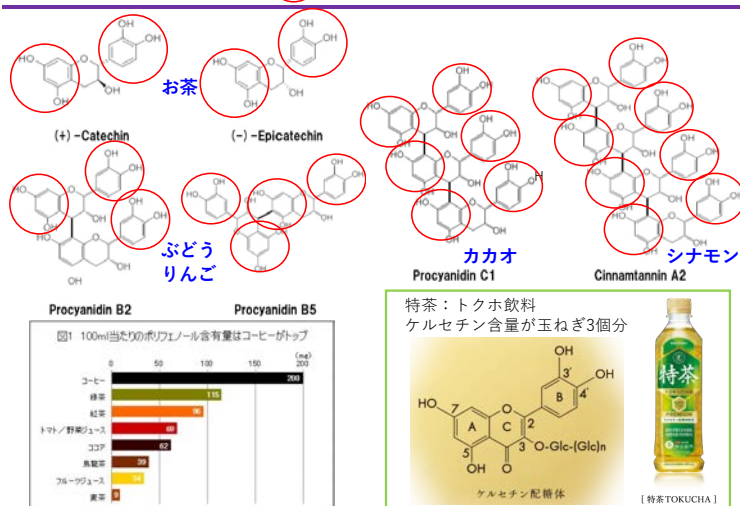
夜間頻尿や、疲れ目、耳が聞こえにくいなどの症状が和らぐ。



不老長寿を目指した西太后が、
特によく食べていたとされるヤマイモ！

37

ポリフェノール：○ ベンゼン環に水酸基が二個以上
ついている構造



39

老化とは



老化の原因は「酸化」である。自然界にある酸化は、鉄が酸化してできるサビ。
酸化は体内でも起こり、体をサビつかせるが、サビるのは「脂質」と呼ばれる脂肪。
脂質はからだを構成する数十兆個の細胞、特に細胞膜の主要な構成成分で、酸化によって過酸化脂質という物質に変化する。これが老化の進行と密接な関係をもつ。

- ⇒ 老化を防ぐには過酸化脂質が作られないようにすればいい！
- ⇒ 抗酸化作用をもつ物質を摂取することが大切

抗酸化作用をもつ物質：ポリフェノール類



38

茶について

チャ 学名：Camellia sinensis (L.) Kuntze

摘みたての葉を発酵させずにそのまま加工したものが、
緑茶。色はきれいなグリーンで、不発酵茶と呼ばれる。
摘んだ葉を少ししおらせ（発酵）、加工すると、淡い黄色から琥珀色のウーロン茶となる。こちらは半発酵茶と呼ばれる。
ウーロン茶をさらに発酵させ、深い紅色になったものが紅茶で、発酵茶と呼ばれる。



含有成分はエピガロカテキンガレートや、ポリフェノール、カフェイン類
生理活性作用も様々報告がある。

40

アヘン戦争

1840～1842年、イギリスと中国（清）との間に行われた戦争。



英国内の新興工業都市で飲茶（紅茶）の風習が広がったため、中国茶（紅茶）の輸入が激増し、在来の生糸、陶磁器輸入と相まって、中国貿易に関する限り、圧倒的に英国の輸入超過で、多額の銀を中国へ輸出しなければならなかった。

英国領インドにおいて、18世紀末アヘンの植え付け、精製の専売制度を実行し、これを冒険的な民間の英国商人に売り渡して中国に密輸させた。

国民の健康を害し、銀を流出させるアヘンの輸入を抑制したかったができず、経済は混乱、1839年英国からのアヘン輸入禁止令を、英国が不当として翌年戦端を開いた。

41

八角について

トウシキミの果実（八角、スターアニス）

（Star anise）学名： *Illicium verum*

五気(薬性)…温 五味…辛



市販されている「八角茴香」の説明書には、

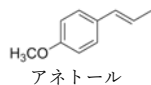
「八角茴香は、甘い香りを持つ東洋のスパイスです。豚肉や川魚の臭みを消すので、中国料理には、欠かせません。豚の角煮、魚の揚げ物、杏仁豆腐のシロップの香り着けなどに使います。香りが強いので、小片1～2片でよい」と記載されている。

利用：ホットワイン、魯肉飯（ルーローハン）、クリスマスクッキー

どちらかといえば、スパイスとして利用されることが多いが、薬用にも使われる。主成分である精油アネトールに、胃腸の働きを活発にし、新陳代謝を高める効果があるとされている。

駆風（胃腸内にたまったガスを排出させ、ガスによる圧迫感を除く）

胃弱、風邪、咳止めなどに使われる。



43

老化STOP！薬膳レシピ 杏仁チャイ

<材料>2人分

紅茶……小さじ2

しょうがの千切り……1/2片分

シナモンスティック……1本 4g

八角……1個

黒砂糖……大さじ2

水……300cc

豆乳……100cc

杏仁霜……大さじ2



作り方

1 鍋に豆乳、杏仁霜以外の材料を入れて沸騰させ、弱火で5分煮こむ。

2 茶こしでこして鍋に入れる。→ 茶こしがないので、箸で取り出す。

3 杏仁霜を豆乳で溶いて加え、再び加熱する。沸騰直前で火を止め、器に移す。

42

杏仁について

アンズ（杏仁）(Apricot)

学名： *Prunus armeniaca* L.

五気(薬性)…温 五味…苦・辛



食品には杏仁(アンニン)、甜杏仁(テンキョウニン)または甘杏仁(カンキョウニン)と呼ばれるアミグダリン含量の少ないものを用いてきた。医薬品として使われるアミグダリン含量の多い杏仁を苦杏仁(クキョウニン)と呼ぶ。

風邪、喘息、便秘などに効果がある。漢方薬②の麻黄湯に含まれる。



果肉に含まれるクエン酸やリンゴ酸は、糖質の代謝や鉄分の吸収を助ける働きがあるので、疲労回復、貧血予防、食欲増進などに効果がある。さらに、果物のなかで最も多量のカロチンを含んでおり、高い抗酸化作用が期待される。

ただし、種子(仁)には、猛毒の遊離シアンや青酸配糖体アミグダリンが約3%が含まれ、そのまま20～40粒ほどを食べると多量のシアン化水素酸が遊離され、呼吸中枢を麻痺させて窒息死する。

44

