

Biso 薬膳：コロナウイルスとの共生の時代

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)もロックダウンや緊急事態宣言のように、ひたすらに感染源に触れない、自宅で過ごしましょう。という段階から、「with コロナ」の時代へと変化してきました。

ここから、私たちができる選択は、
「感染源に触れたとしても、発症しない」という心とからだを創っていくこと！です。

免疫とありますが、つまり「疫（病）を逃れる」ことですよね。

そもそも今回のような感染症は太古の昔から人間は闘ってきています。

その昔は、「疫病」と言われ、村を閉鎖して元気なものはみなその村から逃げて、病人や汚染された家屋・土地に火を放って消毒して鎮静しました。

消毒薬も防護服もない時代に人間が生き残りをかけて行ってきた必死の行動です。

では、その時に疫病にかかる人と、かからないで逃れる人にどのような違いがあるのでしょうか？

東洋医学では、病を起こすのは「邪気」です。（とくに今回の新型コロナウイルスは「疫癘（えきれい）」というカテゴリーに入る極めて強力な「外邪」*1となります）

発症する人と、しない人は何が違うのか？

それは、私たちが持っている人体の「正気」の強さがコロナさんという「外邪」よりも強いかどうかです。

わかりやすくいうと、コロナさんの強さと私たちがもっている生命力の強さのバランスによって、かかる、かからない、かかっても軽症である、重症化するが決まると考えます。

ですから、いかにこの我々がもっている「生命力（正気・元気）」を高めるか！をまとめてみます。

そして、この講座では

それを少しでも楽しく一緒に行ってみましょう。

* 1 「外邪」・・・東洋医学では体の不調の原因は「邪気」が起こすと考えられています。邪気には「外因」「内因」「不内外因」という3つのカテゴリーに分けられています。

「外因」とは、自然界にある風・暑・湿・火・燥・寒という六気が異常に強くなるか、または体の抵抗力が落ちて、それが発病因子となったときに、風邪・暑邪・火邪・湿邪・燥邪・寒邪という邪気に変化します。

伝染性疾患の原因は「疫癘邪気」として特別に区分された外邪です。

* 2 「正気」・・・人体のもっている生命力・抵抗力

1、基礎編

陰陽について

五行について

気・血・津液・精について

五臓六腑について

本来は基礎を踏まえた上でお話することが理解を深めるのですが、今回はできるだけそれらのことをわかりやすく話の中に盛り込んでいきます。意味の全くわからないことが出てきたら、質問してください。時間の関係で答えられない場合は、後日 note や直接の質問でお答えさせていただきます。

2、薬膳編

様々な資料や論文を踏まえて考えてみると以下のようなことがわかってきます。

① 温めたものをたべましょう

体温より冷たいものは、体温まで温めていく必要が生じるため、そこにエネルギーが必要となります。暑くて体を緊急に冷やす必要のある時以外は、体温以上に温めて飲食しましょう

(「気」の作用の一つに体を温めることを指す「温煦(おんく)作用」というものがあります。冷たいものが入ってくると、体をあたためるために「気」を消耗します。ですから気を補いたいときには冷たいものを避けるようにします。夏の飲み物でも常温以上をおすすめします)

② 少しの甘いものをいれましょう

甘いものは心を和ませる効果もあります。(食べすぎは逆効果です。特に湿度の高いときには控えたほうが体の負担になりません)

また、薬膳では甘味には疲れを改善し虚弱を補う、痛みを和らげる効果があります。

③ 気を補うもの(特に肺気と脾気)を用いましょう。

コロナウイルスは上気道感染症から発症する飛沫感染症なので「肺」を脅かすものです。

「脾」の気がしっかりしていれば、(脾気は消化吸収にとっても大切)入ってきたものをしっかりと栄養として取り入れることが出来ます。

また、肺の熱が生じやすくなるのを防ぐため、肺を潤すものを少し入れるとよいと思います。

実際に論文などでも推奨されている漢方薬は予防期には気を補うこと=補気を中心となっています。

(治療が必要になるともう少し複雑なので、ここでは触れません。検査陽性で無症状や軽症の場合に備えておきたい方は身近な漢方薬局や鍼灸院でご相談いただくとよいと思います。)

以上を考えると(専門的になりますが、記載しておきます。)

予防期には

温または平性で 甘 帰経が肺と脾である食材

補気に優れた食材

肺を潤す食材を選択します。

これらを踏まえ、薬膳に置き換えてさらにパリでも楽しんで作れるようにあの！プロのパティシエの様子さんが今回アレンジしてくれました。

レシピは以下の通りです。

☆薬膳ポタージュ

4人分

玉ねぎ 1/2個

かぼちゃ 1/4個

じゃがいも 1個

コーン缶 90g

デーツ 3粒

バター10g (オリーブオイルでも可)

水 400cc

豆乳 200cc

塩 3g



作り方

1:下準備

玉ねぎは薄切りにする

かぼちゃとじゃがいもは皮をむいて2~3センチ角に切っておく

デーツは軽く洗って種があれば取り除き適当に割って分量の水に浸けておく

2:鍋にバターを中火で熱し食材をじっくり炒める

3:玉ねぎがしんなりしてきたら、水をデーツごと加えひと混ぜして蓋をする

沸騰したら火を弱めそのまま10分煮る

その後、火を止めて10分蒸らす

4:ミキサーに移し、攪拌する。ハンドブレンダーなら鍋の中で攪拌する

5:鍋に戻して、豆乳を加え中火で温め、塩を加えて味を整える

器に盛り、お好みでココをかざる

*豆乳を入れて沸かすと分離するので沸騰しないように気をつける

薬膳としての効能は以下の通りです

○気を補う

：デーツ（棗）、かぼちゃ、じゃがいも

○気を巡らせる：玉ねぎ

○体内の余分な水分を排出する：とうもろこし、

○体を潤す：牛乳、バター、枸杞子（ゴジベリー）

○呼吸機能を調整し、咳や喘息など治める：豆乳

○体のいらぬ熱をとる：オリーブオイル

上記の食材は、全体として体のエネルギーを補うこと、
のどの痛みや、痰、咳などに効果的なものを選んでいきます。

2、体操編

らくらくケイラク体操（コロナに負けるな編！）

この体操は以下のコンテンツによって構成されています

① 経絡に作用させる*1

経絡というエネルギー（気）のとおり道は、渋滞したり、止まったりすることなく正常に動かせることが出来れば、それにつながる五臓六腑や器官と連絡して、心身を健やかに保つことが出来ます。

特に「肺経」と「胃経」を活性化させましょう。*2

② 大きく呼吸できるようにして深呼吸する

ストレスやじっとしていることなどが多くなると知らず知らずのうちに呼吸が浅くなります。大きな呼吸は肺をきれいにしてくれるので予防になります。また、自律神経を整える効果があります。

（そのために呼吸筋といわれる筋肉がよく動くように整て、それから深呼吸をしましょう）

③ 声をだす（歌う）

歌うこともまた自然な深呼吸や自律神経の調整になります。

ですから歌いながら繰り返し実践してください。

④ 適度な運動になる

血液の循環がよくなり体が暖まります。気分もほぐれます。

（そのことでホルモンの働きも活性化し、より生命維持の力を上げます）

⑤ 笑う

笑うことは KH 細胞という免疫を高める細胞を活性化します。これは作り笑いでもよいことが実証されています。

* 1 ケイラクとは・・・東洋医学では、人間の体の中の気血の通り道。「経脈」と「絡脈」の総称。

合わせて「経絡（ケイラク）」といいます。経絡の走行経路とそれに複雑に絡み合う分枝により、体中を貫いてすべての生理機能を調節する働きを持ちます。そのことで人体としての統一性を保っていると考えています。

ですから、乱れた経絡を適正な刺激によって正常化することは、体を保全することになります。

* 2 「肺経」・・・呼吸器に密接に関連し、風邪の症状（鼻水・鼻づまり・咳・）や気管支・肺の症状に対して効果的な経脈

「胃経」・・・消化器系の症状の緩和に有効だが、発熱やのどの痛み、だるさなどの改善にも効果的な経絡

東洋医学では食物を栄養としていくための通り道としていつも通しておく必要のあるところ。

さあ経絡体操の時間です。

○まずは歩いてからだ全体に気血を巡らせましょう

♪らくらくケイラク体操

気が整えば元気

らくらく楽しく生きよう



○肘を動かし、ワクワクします。

そのあと、声を出してわっはっは！と

笑いましょう。

♪ワクワク気持ちがあわわわ

ニコニコみんな笑顔

アップアップ 免疫アップ



○肺経を活性化させましょう Part1

♪胸、肘、手首、親指

やさしく肺経なぞれば

肺と気管整えて

お肌もつるつる



○肺経を活性化させましょう Part2

♪手首から親指の先

ふわっと優しくさする

肺がすっきり

免疫アップ



○胃経を活性化しましょう

♪目の下、首、胸、脚、膝、

足の中指抜けて

胃経は胃を整えて

元気の元を生む



○横隔膜をゆるめます

少しおなかをさすってから。

♪肋骨の下に手をあてて

ふうーっと吐いて体を曲げ

横隔膜、緩んでリラックス



○腕を上にあげて次の動作にそなえます

左手を、右手を

左手を、右手を

左左、右右、左左、右右、



○ろっ骨を開き、大きく深い呼吸の準備です

♪体を横に曲げて

肋骨のあいだ開く

深い呼吸するため

大切なこと



○目を閉じてリラックスタイムです。

自律神経を整えます

*ゆ～らゆら～、ゆ～らゆら～、

ゆ～らゆら～、リラックス

*くりかえし



○ゆっくり大きく深呼吸です。

♪らくらくケイラク体操

気が整えば元気

(動けば気血がめぐる)

らくらく楽しく生きよう



○最後にしっかり気を丹田にしまいます。

お疲れ様でした。

手洗い・うがいも忘れずに行いましょう！！



歌：Roly Poly～ローリー・ポーリー

作詞：貫田弦邑・水本絢子

作曲：貫田弦邑

振付：水本絢子

参考文献

参考資料

中国新型コロナウイルス診療ガイドライン（第7版）

COVID-19 感染症に対する漢方の考え方 金沢大学附属病院漢方医学科 小川恵子

コロナに克つ（2020.4.9）国際全人医療研究所 千代田国際クリニック 永田勝太郎

<https://honzou.jp/news/6709>

臓腑経絡学 森ノ宮医療学園出版部 藤本蓮風他

らくらくケイラク体操 で検索→YouTube にアップ予定です。

水本絢子ホームページ <https://89jyakuan.wixsite.com/website>