

Classification of the foodstuff of Chinese medical diet with beauty effect based on Traditional Chinese Medicine

Shanying CHEN¹, Azusa OHNITA², Noritaka TOKUI^{3,4}, Yoshimi MINARI^{1,5}

1. Graduate School of Health and Nutritional Sciences, Nakamura Gakuen University

2. Graduate School of Human Development, Nakamura Gakuen University

3. Department of Nutritional Epidemiology, Institute of Preventive and Medicinal Dietetics, Nakamura Gakuen University

4. Department of Preventive medicine and dietetics, Institute of industrial Ecological Science, University of Occupational and Environmental Health, Japan

5. Department of Human Nutritional and Food Science, Institute of Preventive and Medicinal Dietetics, Nakamura Gakuen University

(Received 31 March, 2012)

Abstract

To facilitate serving of Chinese medical diet with potential beauty effect in the Japanese style, the foodstuff of Chinese medical diet with beauty effect or *Run Chang Tong Bian*, or constipation-improving, effect was identified based on the basic principle of traditional Chinese medicine. After establishment of the inclusion criteria based on the basic principle of traditional Chinese medicine, the foodstuff of Chinese medical diet was classified according to “*Zhongyao Dacidian* (dictionary of Chinese medicine)” (Shanghai Scientific & Technical Publishers) by the following: five natures indicating clinical responses (cold, cool, hot, warm and neutral); five tastes (pungent, sweet, sour, bitter and salty); and channel tropism indicating which *zang fu* (organ) the foodstuff is effective for (liver, heart, lung, spleen, kidney, small intestine, gall, stomach, large intestine, urinary bladder and triple warmer).

Of the foodstuff of Chinese medical diet studied, 245 items were shown to have beauty effect. By five natures, 29.0%, 32.2% and 38.8% of them were “neutral,” “hot/warm (body-warming),” and “cold/cool (body-cooling)”, respectively. By five tastes, the percentage of “sweet” was the highest, accounting for 56.7% of them. Their breakdown by channel tropism was 20.4% liver, 19.2% spleen and 18.6% lung. Next, 116 items were identified as having *Run Chang Tong Bian* (constipation-improving) effect. By five natures, “cold/cool (body-cooling)” accounted for the largest percentage of 42.4%. The most common taste among the five was “sweet,” accounting for 56.6%. By channel tropism, spleen and stomach, and lung and large intestine, which are both in front-back relationship, accounted for large percentages of 41.9% and 29.8%, respectively.

By five natures, “body-warming,” “body-cooling” and “neutral” each accounted for approximately 30% of the food stuff of Chinese medical diet with beauty effect, emphasizing the importance of adjusting to seasonal changes. The liver, accounting for the highest percentage among the channel tropism, controls blood flow, and the lung, also accounting for a high percentage, is maintained through the constipation-improving effect in the large intestine. Thus, these *zang fu* may be associated with the condition of skin and hair: if they are normal, skin is kept shiny. Among the foodstuff of Chinese medical diet with *Run Chang Tong Bian* effect, the “cold/cool” items were the most common, suggesting the close relationship of the effect with dryness-induced *changzao* (dry intestine). It is considered that sustained daily consumption of such foodstuff of Chinese medical diet contributes to making the skin beautiful.

中医学における美容に寄与する薬膳食材の分類

陳膳盈¹・大仁田あずさ²・徳井教孝^{3,4}・三成由美^{1,5}

1. 中村学園大学大学院 栄養科学研究科
2. 中村学園大学大学院 人間発達学研究科
3. 中村学園大学 薬膳科学研究科 栄養疫学部門
4. 産業医科大学 産業生態科学研究所 健康予防食科学研究室
5. 中村学園大学 薬膳科学研究科 開発・教育部門

(2012年3月31日受理)

キーワード

中医学、美容、薬膳、排便、体質

要 旨

美容に寄与する日本型薬膳を簡便に提供するために、中医学の基礎理論を基本として、美容・美肌と関わりのある薬膳食材と潤腸通便作用のある食材つまり便秘改善に寄与する薬膳食材について整理したので報告する。薬膳食材の分類は、中医学の基礎理論を基本にして、上海科学技術出版社、「中薬大辞典」使用し、婦経で肝・心・脾・肺・腎より皮膚、毛髪、月経、便秘と関わりのある薬膳食材を選択した。分類は、臨床症状反応による五性の温・熱・涼・寒・平と五味の甘・酸・苦・辛・咸と人体のどこの臓腑に薬効があるのかを示す婦経の肝・心・脾・肺・腎・胆・小腸・大腸・胃・膀胱を行った。

その結果、美容に関わりのある薬膳食材は245品であった。五性では平が29.0%、体を温める温・熱が32.2%、冷やす寒・涼が38.8%であった。五味では甘味が56.7%と高い数値を示し、婦経では高い数値を示した肝が20.4%、脾が19.2%、肺が18.6%であった。次に潤腸通便作用のある薬膳食材は116品であった。五性では体を冷やす寒・涼が42.4%と高い数値を占め、五味のトップでは甘味が56.6%を占め、婦経では表裏関係の脾と胃が41.9%、肺と大腸が29.8%と高い数値であった。中医学の美容薬膳食材は五臓の肝、心、脾、肺、腎に入る食材をバランスよく摂取することで肌を美しく保つことできる。

以上の結果より、美容薬膳食材は五性で体を温める、冷やす、平が各約30%を占め、季節の変化に順応することが重要だと考えられた。婦経で高い数値を占めた肝は血流量を調整し、肺は大腸の通暢作用によって維持され、肌・毛髪に関わりがあり、正常であれば、皮膚は光沢を保つと考えられている。潤腸通便薬膳食材は五性で寒・涼性の食材が多く、乾燥しておこる腸燥と関わりが深いと考えられる。これらの薬膳食材を毎日継続持続し

て摂取することで肌を美しくする効果が期待できると考えられる。

緒 言

現在、ライフスタイルや家族のあり方の多様化にともない、食生活を取り巻く社会環境は変化し、肉食、中食、外食、加工食品、栄養機能食品、特定保健用食品、サプリメントなどを利用し、個々人の食行動も多様化している^{1,2)}。

この背景として、生活習慣病の増加、超高齢社会の突入、医療の自己負担増に伴い予防意識が高くなったことが考えられる³⁾。健康食品の市場は、2004年に1兆2300億円となり、食品の全般において伸び悩みが報告されている中で、健康食品は前年比12%と伸長率が維持されている⁴⁾。このように健康食品、機能性食品の市場は、食品業界のみでなく、製薬、化粧品、その他の産業界からの参入も続き、健康ニーズが高まっている。

健康食品の定義については、法的に定められてはならず、厚生労働省では保健機能食品制度で「栄養機能食品」、「特定保健用食品」そして「その他の健康食品」と分類されている⁵⁾。しかし、この制度では市場の構成要素から見て無理があり、厚生労働省は健康食品の法制化について検討がなされ、新たなステージを迎えようとしている。特に、市場で流通される食品を用途別、組成別に分類をすると、栄養補助食品、生活習慣病対策食品、ダイエット・美容食品の3つに大別される。その中で、ダイエット・美容食品は健康というより美容・痩身などの目的が重要な位置を占めている。龍らの報告⁶⁾によると、青年期と中高年期の女性で外食産業において関心のあるメニューのベスト3は肥満予防、栄養のバランス、美容・美肌などであった。

美肌、皮膚のトラブルは、女性のみでなく男性においても、食や生活のリズムの乱れ、運動不足、ストレスの

増加などが原因で増加している⁷⁾。現在、各化粧品メーカーの研究開発部門においては、潤い肌を保つための化粧品の開発がなされ、外側的美容法で肌を美しくメイクする情報のみでなく、体の中から肌の改善を目指している。肌の改善には、機能的食品であるコラーゲン、セラミド、アミノ酸、イソフラボン、アスタキサンチン⁸⁻¹²⁾などが肌状態の改善効果が期待できると報告されている。

一方、中国には、「薬食同源」の思想を活用した中医学を基本とした薬膳の考えがあり、食の分野でも個人の体質を重視したテーラーメイド栄養学が期待されている。しかしながら、中医学を基本とした美容薬膳に関する報告は数少ない。

中医学では「皮膚は他の臓器と密接な関連がある」と考えられ¹³⁾、『黄帝内経』にも「凡治病必察其下、適其脈、觀其志意与其病也」と記載され、人体の排便、排尿の障害は病気の1つの原因であり¹⁴⁾、美容・美肌ともに関連があると考えられている。伊澤らは、ヨーグルトや乳酸菌飲料などのプロバイオティクスが排便状態を改善して、腸内フローラを整え、肌状態の改善に影響を及ぼす可能性があるとして報告されている¹⁵⁾。

本研究は、美容に寄与する日本型薬膳を簡便に作れて提供することを目的に、中医学の基礎理論を基本とした薬膳の考えより、美容・美肌と関わりのある薬膳食材や潤腸通便作用つまり便秘改善に寄与する薬膳食材について整理したので報告する。

本研究で整理された美容・美肌に寄与する薬膳食材と潤腸通便作用のある薬膳食材は簡便に日常の調理品に添加することができ、これらの薬膳食材を毎日継続持続して摂取することで肌を美しくする効果が期待できると考えられる。

研究方法

1. 中医学と薬膳について

中国において長期間積み重ねられてきた実践経験を基にした中医学の基本理論より薬膳について整理するために以下の文献を使用した。1) 東洋学術出版社「中医学の基礎」1995年¹³⁾、2) 上海科学技術出版社「中医基礎理論」1990年¹⁶⁾、3) 建帛社、「薬膳と中医学」、2003年¹⁷⁾、4) 南江堂出版社、「中医学 医・薬学で漢方を学ぶ人のために」、2005年¹⁸⁾、5) 人民衛生出版社、「中国薬膳学」、1985年¹⁹⁾、6) 四川科学技術出版社、「中国薬膳大全」、1986年²⁰⁾を使用した。

2. 中医学における美容について

(1) 美容薬膳食材の分類基準

美容薬膳食材分類基準は中医学の基礎理論を基本に作成した。使用した文献は1) 上海科学技術出版社「中医基礎理論」1990年、2) 東洋学術出版社「中医学の基礎」1995年、3) 建帛社「薬膳と中医学」2003年である。

(2) 美容薬膳食材の分類

中医学における美容薬膳食材を抜粋して整理した。美容薬膳食材の分類については「中薬大辞典」^{21,22)}を使用した。分類方法は中医学の基礎理論を基本として、帰経で肝・心・脾・肺・腎より皮膚、毛髪、月経、便秘と関わりのある薬膳食材を選択した。

薬膳食材については臨床症状反応による五性の温・熱・涼・寒・平、五味の甘・酸・苦・辛・咸、そして人体のどこの臓腑に薬効があるのかを示した帰経の肝・心・脾・肺・腎・胆・小腸・大腸・胃・膀胱で整理した。

(3) 中医学における美容薬膳食材の各栄養素

美容薬膳食材について美容・美肌に関わりがあると報告されている必須アミノ酸、ビタミンB₂、B₆、C、Eについて「五訂増補食品成分表2010」²³⁾ 100gに含有されている量を算出した。

3. 中医学における潤腸通便について

(1) 潤腸通便の薬膳食材の分類基準

潤腸通便薬膳食材分類基準は中医学の基礎理論を基本に作成した。文献は1) 上海科学技術出版社「中医基礎理論」1990年、2) 東洋学術出版社「中医学の基礎」1995年、3) 建帛社「薬膳と中医学」2003年を使用した。

(2) 潤腸通便の薬膳食材の分類

潤腸通便の薬膳食材の分類については「中薬大辞典」^{21,22)}を使用した。分類方法は中医学の基礎理論を基本として便秘の便閉、大便秘結、腸燥便秘、大便燥結、関格、大小不通、大小便不利に効果の期待できる薬膳食材を選んだ。また薬膳食材については臨床症状反応による五性の温・熱・涼・寒・平、五味の甘・酸・苦・辛・咸、そして人体のどこの臓腑に薬効があるのかを示す帰経の肝・心・脾・肺・腎・胆・小腸・大腸・胃・膀胱で整理した。

(3) 中医学における美容薬膳食材の食物繊維

潤腸通便について含有する栄養素として食物繊維であると報告されている。そこで潤腸通便のある食材について「五訂増補食品成分表2010」100gに含有されている量を算出した。

結 果

1. 中医学の特徴

(1) 中医学における陰陽五行学説

陰陽学説とは古代中国人が、長時間にわたって自然現象を観察し、陰陽という概念を考え出した。陰陽学説は、自然界の物質は陰陽両気で構成され、自然界そのものが、この二つの気の対立や統一の結果であり、陰陽は動きによって発生、発展、変化していくと考えられている。「陽」の基本的性質は、活動的、上昇、温熱、明るい、機能的、機能亢進などで表される。「陰」の基本的性質は、消極的、下降、寒冷、暗い、物質的、機能減退などで挙げられる。

五行学説とは 古代の人々が自然界におこる現象より、人類の生存に欠かせない五つの物質を認識した。全部の物質は木、火、土、金、水、この五つの循環を五行というシンボルの方法で分類した。五行という木、火、土、金、水には「相生」と「相克」の関係があり、自然界のすべての事物における運動と変化の法則である。五行により、自然界の生態バランスと人体の生理的バランスが維持することができる。中医学では人体の生理、病理または環境との相互関係についての理論についても論理的根拠になっている。つまり、五行の木は「肝」、火は「心」、脾は「土」、肺は「金」、腎は「水」となっている。

(2) 中医学における人体観

中医学における体の構成物質は人体の正常な生理機能を保ち、生命活動を維持するための基本的な物質として、気、血、津液がある。これらが正常な状態にある時、臓腑や経路は正常に発揮することができる。その機能のバランスを調整する手段の一つに薬膳がある。

臓腑とは 中医学における人体の内臓を臓と腑に分けている。五臓は肝・心・脾・肺・腎を総称する。六腑は、胆・胃・大腸・小腸・膀胱・三焦である。また、人体には精神感情の喜・怒・憂・思・悲・恐・驚、これらの七情があり、疾病と関わりが深いとされている。

経絡とは、気血と津液の主な通路である。臓腑、器官、孔竅、皮毛、筋肉、骨格などは経絡の連結によって統合され、また体のバランスをとって機能している。

2. 中医学を基本とした薬膳

(1) 薬膳学とは

薬膳学とは、中国薬膳大辞典²⁵⁾によると、「中医学の基礎理論の指導下で、中薬と食物を配合し、伝統的飲食調理技術と現代的加工方法を用い、色・香・味・形の全てによく、保健と治療に効果のある食療食品、料理の総称と記載されている。その目的は、食物の性質と成分を

応用し、一定の臓腑に作用し、気血を調和し、陰陽を平衡し、疾病の予防や健康延年を目的とする」と記載されている。

(2) 薬膳の歴史

三成らは二千年前の『後漢書・列女傳』に「親調葉膳」と薬膳が記載されていることを見出したが¹⁷⁾、訳は「薬」と「膳」が独立したもので、子供が病気になった時に、母親が自ら薬を煎じて、膳つまり料理を作ったという内容であった。1980年代に、「薬膳」という言葉が成都同仁堂に使われ、その後薬膳については、『中国薬膳学』¹⁹⁾、『中国薬膳大全』²⁰⁾、『中国民族薬膳食大全』²⁴⁾ が出版されて現在に至っている。

上古時代の人類は生きるために自然産物の中から食物を求め、その中から薬効のあるもの、中毒を起こすもの、死亡に至るものと食材を弁別できる能力を備えていた。最初は口伝で、紀元前千余年前より、文字として記録されるようになった。薬膳つまり飲食療法の歴史については徳井らの『薬膳と中医学』¹⁷⁾を参考にして簡単に整理した。

西周時代 『周礼・天官』¹⁹⁾ という宮廷の医療制度に、食医(栄養医)、疾医(内科)、瘍医(外科)、獸医の四科があり、特に皇帝の飲食を調理する食医が重要視されていた。

春秋戦国 食療理論に関する医書『黄帝内経』が完成した。「素問」と「靈樞」の二冊から構成され最古の医書である¹⁴⁾。穀、畜、菜、果をバランスよく摂取することが健康保持、増進に役立つとある。

後漢時代 最古の薬学の専門著書は、『神農本草經』¹⁸⁾である²⁶⁾。上薬、中薬、下薬を合わせると365種類の薬物が記載され、上薬は120種類で、無毒で長期間食べても副作用はなく、生命を養い、不老長寿に寄与するものである。中薬は120種類あり、用い方によって有害になるものも含まれている。下薬は120種類あり、毒性を有するものが多く、日常の食事に用いられないものである。

唐代 孫思邈は百歳まで生きた名医で、『備急千金要方』¹⁸⁾を著した。序論の中で、「食事療法の良否を知らなくては、生命の長きことを願う資格がない」と説いている²⁷⁾。また五味と体との関係、五味と五臓との関係については記している。その後、弟子孟詵は栄養的な価値と治療作用のある食物を214種収集し、『補養方』¹⁸⁾を編集し、張鼎人が増補、改訂、整理して『食療本草』¹⁸⁾を完成した。

南唐時代 陳士良の『食性本草』¹⁸⁾は食物の性味、効能、使い方、用量などを整理して、食療・食療中薬の治療方法を発展させた²⁸⁾。

宋朝時代 王懷隱の書いた『太平聖恵方』¹⁸⁾は食療方法であり、粥料理が記載されている。陳直の『養老奉親書』¹⁸⁾

は最古の高齢者の治療専門書である²⁸⁾。

宋元時代 忽思慧の『飲膳正要』は日常の食物の中に、疾病治療の方法を追究し、食物の合理的な配合も紹介した書物である²⁹⁾。

明時代 李時珍の著した『本草綱目』は明以前の薬食経験を総括した書物である。病気の予防や治療効果がある薬用食物1892種が記載され、薬粥や薬酒も紹介されている³⁰⁾。

清代 『食物本草会纂』は沈李龍、『随息居飲食譜』は王孟英、『随園食单』は袁枚により書かれた書物である²⁸⁾。現在、読まれている調理書はこの時代に書かれたものである。

(3) 中医学と薬膳

中医学における人体とは、臟腑・経絡・気・血・津液などの構成要素がお互いに生理的に連絡をとり、病的に影響し合う有機的な統一体だといわれている。薬膳は、中医学の理論に基づいて生まれた食文化であり、バランスを整えるために、個人の体質や体調、季節などを考慮し、食物の特性を生かし組み合わせを考慮して調整された伝統的な食事である^{17,19,20)}。

薬膳には、日常の食事で疾病を予防する食事「治未病」、弁証して疾病の治療のための食事「弁証施治」、本草学の発展とともに民間に取り入れられ、養生のために各家庭に普及した食事「補益腎精」の3種類がある。薬膳は摂取する人の体の状態をよく知り、効果的な食材の組み合わせを理解することが重要であり、食材と人の関係は中医学の真髄である。

1) 薬膳の食材

薬膳に使われる食材は2種類がある。一般の食材で、日常的な食生活に取り入れて、健康増進の効果が期待できるもの。また、中国衛生部が食療中薬と認めている食材、中薬として中医学で用いられる薬物の総称に比べ著しく薬性はなく、色、味、香りがあり、調理によっておいしく食べることができ、充餓の時に、正しい方法で食べれば治療効果が望め、副作用も少ないといわれる食材である^{17,19,20)}。

2) 薬膳の性能

①食材五性：五性とは、中医学で食べ物の作用を表す。五性は、薬膳の食材を体に取り入れることで現れる反応や症状によって「涼、寒、温、熱」と、それに比較的な穏やかな「平」に分類される⁷⁾。

涼・寒性の食材には、清熱、解毒、瀉火つまり人体のあり余ったものを取り除く作用がある。例えば：西瓜、梨、苦瓜である。

温・熱性の食材には、温中、補陽つまり人体の生理機能や不足を補うなど、散寒の作用がある。食物は体を温め、精力をつけ、脾臓と胃丈夫にし、滋養分を補う等効

果がある。例えば：生姜、葱、唐辛子。そして、比較的穏やかなもの「平」性という。

②食材五味：五味とは、酸味（すっぱい）、苦味（にがい）、甘味（あまい）、辛味（からい）、咸（鹹）味（しょからい）の5種類のことで、その他淡味と澀（渋）味がある。味覚のみでなく、臨床の症状反応によって分類されている¹⁷⁾。

酸：収斂、固澀と生津の作用がある。体を引き締め、出すぎるものを収め、澀らせてくれる。例えば：烏梅、山楂（サンザシ）、五味子などがある。

苦：泄（清泄・降泄・通泄）や燥湿作用。また、瀉火と瀉下の作用。人体が「実」の状態のとき、余分なものを取り除く作用。例えば：杏仁（アーモンド）、苦瓜、何首烏などがある。

甘：補益和中、緩和作用、滋養、強壮がある。薬性を中和したり、調和したりする作用をする。例えば：蜂蜜、大棗（ナツメ）、黒脂麻（黒ゴマ）などがある。

辛：発散、行気、活血作用。発汗、一般的には外感表証（感冒など）、血行促進、体内のものを発散させ、気や血のめぐりをよくする。例えば：生姜、葱、紫蘇葉などがある。

咸：軟堅、散結、瀉下などの作用。固くなっているものをやわらかくして下す作用がある。例えば：昆布、蛤、海參（ナマコ）などがある。

その他：淡味と澀味がある。淡味は利尿の作用であり、澀（渋）味は酸味と同じ作用がある。これらの食材は性質が弱く、食材も少ないので、一般にこれらを除いた5種類を五味と称している。

③帰経：中医学では、人体の幹線を直行する脈を経絡と呼び、経脈と絡脈の二つがある。食材や薬物は、体内に取り入れた後、これらの経絡に入って運ばれ、五臓六腑の各部分で効果を発揮すると考えられている¹⁷⁾。薬膳の食材が、人体のどこに薬効があるのかを示した帰経である。なお、人体の内と外、表と裏は、経絡で通じているため、内臓に何か疾患があると体表に反応が現れる。

3. 中医学の基礎理論における美容薬膳

(1) 中医学における美容薬膳とは

劉らによると、中医美容学とは、中医の伝統的な美学および中医学基礎理論に基づいて、現在の美学を取り入れ、自然療法を中心にし、健康的な美肌、スタイルのコントロール、美容に影響する病気の予防と治療、また美容に影響する生理上の欠点の整形を研究し、疾病予防、健康維持、老化防止、美容、スタイルのコントロール、心理的な健康を目的とする科学であると定義されている³¹⁾。

表1 中医学における美容と五行学説

五臓	生理機能	五腑 (表裏関係)	五竅	五華	五味	顔・ 肌色	肌・毛髪 正常状態	肌・毛髪 異常状態
肝	疏泄を司る.血を蔵し.筋を司る	胆	目	爪	酸	青	紅潤でつやがある	目の周囲が黒い.乾燥.
心	心は血脈を司る.神志を司る	小腸	舌	顔面	苦	赤	顔面の血色がよい.顔面の色沢がよい.	血虚の場合は顔面が青白く艶がなくなる.血瘀は青紫色になることが多い.
脾	運化を司る.血を制御し.筋肉と四肢を司る.消化・吸収と水の代謝を調節	胃	口	唇	甘	黄	口唇の色沢が赤く潤っていると血色がよい	顔面が萎黄.蒼白でつやがない.
肺	気、呼吸を司る.宣発肅降を司る.全身、皮毛が潤う	大腸	鼻	皮毛	辛	白	皮膚はしっかりして光沢をもっている	肌、毛髪が荒れてカサカサになる.乾燥.
腎	精を蔵し.発育と生殖を司る.水の代謝が順調	膀胱	耳	髪	咸	黒	毛髪に艶がある.黒髪.皮膚は弾力がある.	白髪や抜け毛.シミ.シワ.

(2) 中医学における美容と五行学説

中医学における美容と五行学説では、五臓、生理機能、表裏関係、五竅、五華、五味、顔・肌色、肌・毛髪正常状態、肌・毛髪異常状態について表1に示した^{13,17)}。

- ①「肝と木行」: 肝は人体の機能の調節を行い、疏泄を行い、滞りなく物質(気、血、津液)流通させるので、のびやかな特性を有する木に属す。肌・毛髪正常状態により紅潤でつやがある。肌・毛髪異常状態により目の周囲が黒く乾燥している。
- ②「心と火行」: 心は温煦作用があり、火と同様の陽特性があるため、火に属している。肌・毛髪正常状態により顔面の血色と顔面の色沢がよい。肌・毛髪異常状態により血虚の顔面が青白く艶がない、血瘀は青紫色になることが多い。
- ③「脾と土行」: 脾は食物から気や血を化生(変化させて生み出す)する源であり、土も万物を生化するという特性があるので、土に属している。肌・毛髪正常状態により口唇の色沢が赤く潤っていると血色がよい。肌・毛髪異常状態により顔面が萎黄・蒼白でつやがない。
- ④「肺と金行」: 肺の働きは、津液を全身に行き渡らせて降す作用がある。土の中における金の静肅・清潔・下降る・収斂作用と同一であるため、金に属している。肌・毛髪正常状態により皮膚はしっかりして光沢をもっている。肌・毛髪異常状態により肌と毛髪が荒れてカサカサになり、乾燥している。
- ⑤「腎と水行」: 腎は水を司り、精を蔵するという機能があり、低いところに流れる水の特性であるため、水に属している。肌・毛髪正常状態では毛髪に艶があり、皮膚は弾力がある。一方、肌・毛髪異常では、白髪、抜け毛、シミやシワなどの症状がある。

表2 美容薬膳食材の分類基準

中医学で、「皮膚は内臓の状態を映す鏡」といわれ、五臓の肝、心、脾、肺、腎を健やかにし、それぞれの生理機能をバランスよく保つこととある。

- 肝**: 血の運行と関係があり、手足や皮膚の栄養に関わる。
- 心**: 全身の血脈の機能を帰属し、顔の色彩や光沢に関わる。
- 脾**: 気血生化の源であり、全身の筋肉の壮健に関わる。
- 肺**: 衛気を皮毛に輸送する機能があり、皮膚の光沢に関わる。
- 腎**: 女性ホルモン、白髪や抜け毛のつやの消失に関わる。

(3) 美容薬膳食材の分類基準

美容薬膳食材の分類基準について表2に示した。

中医学では、「皮膚は内臓の状態を映す鏡」といわれ、五臓の肝・心・脾・肺・腎を健やかにし、それぞれの整理機能をバランスよく保つこととある¹⁷⁾。

- ① 婦経で肝に入る食材: 「肝」は血の運行と関係がある。血行障害が起きると瘀血を生じ、手足や皮膚まで栄養が行き渡らない。とくに女性では、生理不順や月経痛、閉経が現れやすくなる。
- ② 婦経で心に入る食材: 「心」は全身の血脈の機能が帰属している。その状態は、色彩や光沢となって顔に表れるといわれる。
- ③ 婦経で脾に入る食材: 「脾胃」は「気血生けの源である」といわれる。全身の筋肉が壮健であるためには、脾胃の機能が正常に働き体に十分な栄養が行き渡っていないといけない。
- ④ 婦経で肺に入る食材: 「肺」は気を司り、衛気を皮毛に輸送する働きをする。正常であれば、皮膚はしっかりとして光沢を保つ。

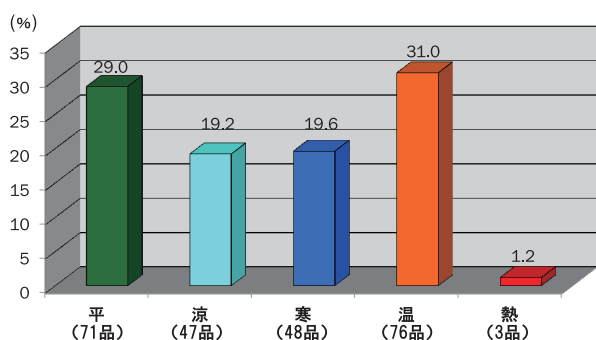


図1 五性別の美容薬膳食材の分類

⑤ 婦経で腎に入る食材：「腎」は精気を貯蔵している。

精気と血は互いに養い合う関係にあるため、精気が多ければ血も多いということになる。また、腎の働きが弱くなると、老化が進み、女性ホルモンが減少するため、白髪や抜け毛、つやの消失など、髪の毛にトラブルが表れる。

(4) 美容薬膳の食材分類

美容薬膳の食材分類に使用した『中薬大辞典』^{21,22)}には、中薬が5767品収録され、植物薬が4773品、動物薬が740品、鉱物薬が82品、そして残りの172品は加工製造品であった。

1) 美容に関する薬膳食材の五性の分類

美容に関する薬膳食材の五性で分類した結果を図1に示した。

薬膳食材の五性では平性が29.0%を占め、次に涼性が19.2%、同様な性質の少し強い寒性が19.6%を合計すると38.8%であった。一方、温性が31.0%、同様な性質の少し強い熱性が1.2%、合計すると32.2%であった。

五性別に分類した薬膳食材について表3に示した。

食材で平性は71品を占め、木耳、蓮子、枸杞子、黒脂麻(黒ゴマ)、蜂蜜などである。涼性は47品で大麦、冬瓜、檸檬(レモン)、蕎麦、麻油(ゴマ油)などである。寒性は48品で甘蔗(サトウキビ)、香蕉(バナナ)、海藻(海草)、蛤蜊(ハマグリ)、苦丁茶などである。温性は76品で大棗(ナツメ)、大蒜、生姜、葱白、酒釀(アマザケ)などである。熱性は3品で乾姜、山羊血、豆油である。

2) 美容に関する薬膳食材の五味の分類

美容に関する薬膳食材の五味で分類した結果を図2に示した。

甘味が56.7%を占め、次に苦味が18.0%、辛味が15.1%、咸味が7.8%、そして酸味が2.4%であった。

五味別に分類した薬膳食材について表4に示した。

薬膳食材で甘味は139品で烏骨鶏、菠菜(ほうれん草)、番薯(サツマイモ)、蜂蜜、酒釀などである。辛味は37品

表3-1 五性別の美容薬膳食材の分類

平性:71品(29.0%)				涼性:47品(19.2%)					
ジンニウジュウ	人乳汁	ボレイニク	牡蠣肉	チョテイ	猪蹄	カンジオウ	乾地黄	ラカンカ	羅漢果
トウズカク	刀豆殼	アキョウ	阿膠	ブドウ	葡萄	ドダイオウ	土大黃	トニク	兔肉
センゴシツ	川牛膝	ケイケツ	鷄血	ブドウトウヨウ	葡萄藤葉	ドホウシ	土蜂子	クコヨウ	枸杞葉
ジュテイシ	女貞子	モクシュク	菖菴	ラッカセイ	落花生	ダイバク	大麦	ドウモウ	檸檬
モクジ	木耳	ハクシジン	柏子仁	ラッカセイユ	落花生油	ダイオウホウシ	大黃蜂子	キョウバク	蕎麥
ギウニク	牛肉	クコシ	枸杞子	ゴウカイ	蛤蚧	サンシマ	山芝麻	チャヨウ	茶葉
ギウカン	牛肝	トウコウ	萵蒿	コクダイズ	黒大豆	サンバシヨウシ	山芭蕉子	チャユ	茶油
ギウニウ	牛乳	ブクリョウヒ	茯苓皮	コクシマ	黒脂麻	ジョジチャ	女兒茶	ハンタイカイ	胖大海
ウコッケイ	烏骨鶏	セイサイ	薺菜	バンシュ	番薯	シヨウシシ	小柿子	キョウヒ	姜皮
ウゾクギョニク	烏賊魚肉	サンズ	蚕豆	バンモッカ	番木瓜	スイセンカ	水仙花	タイフク	萊菔
ヒマニン	火麻仁	トウニン	桃仁	ラク	酪	ハクケン	白朮	ワキョ	萵苣
ギョクチク	玉竹	トウヨウ	桃葉	ホウニウ	蜂乳	ハクシャクヤク	白芍藥	オウトウ	鴨頭
ハクカ	白果	コロ	壺盧	ハチミツ	蜂蜜	ハクガコウ	白鵝膏	ヤクモソウ	益母草
ハクオウニク	白鴨肉	ライフクシ	萊菔子	ヒシ	榧子	トウガ	冬瓜	ヤクモソウカ	益母草花
ハクシマ	白脂麻	レンシ	蓮子	ミツホウシ	蜜蜂子	トウガシ	冬瓜子	キクカ	菊花
ウトウ	芋頭	カヨウ	荷葉	ダイゴ	醍醐	トンガヒ	冬瓜皮	ハサイ	菠菜
スイカシジン	西瓜子仁	トウジン	党參	インカ	燕窩	シカ	糸瓜	リ	梨
ビャクゴウ	百合	カイツツ	海蜇	フクボンシ	覆盆子	スイカヒ	西瓜皮	マユ	麻油
ベイヒコウ	米皮糠	オウダイズ	黃大豆	ベッコウ	龜甲	ケツメイシ	決明子	リョクズ	綠豆
コウトウ	紅豆	テンキョウニン	甜杏仁	セツカ	節瓜	ヨウカン	羊肝	カイカ	槐花
トウフ	豆腐	コウ	鵲	ユサイシユ	油菜子油	コウモクジ	紅木耳	キンセンソウ	金錢草
トウフシヨウ	豆腐漿	チヨシン	猪心			ウンダイ	蕁薹	サイコ	柴胡
カニン	花葱	チヨニク	猪肉			ケン	莧		
セキシウズ	赤小豆	チヨケツ	猪血			ボタンヒ	牡丹皮		
リカクジン	李核仁	チヨジン	猪腎			カシ	茄子		

表3-2 五性別の美容薬膳食材の分類

寒性:48品(19.6%)				温性:76品(31.0%)				熱性:3品(1.2%)			
ダイオウ	大黄	コウリ	蛤蜊	チョウコウ	丁香	トウオウ	豆黄	チョト	猪肚	カンキョウ	乾姜
サンキュウ	山韭	フジチャ	普洱茶	ニンジン	人参	カショウ	花椒	マオウ	麻黄	サンヨウケツ	山羊血
バシケン	馬齒莧	ホコウエイ	蒲公英	トウズコン	刀豆根	ソオウギ	蘇黄耆	タンサイ	淡菜	トウユ	豆油
モウジュン	毛茛	ショウ	醬	サンシチ	三七	セキサトウ	赤沙糖	ソウヨウ	葱葉		
スイコウカシ	水紅花子	センジオウ	鮮地黄	タイソウ	大棗	キョウニン	杏仁	ソウハク	葱白		
カンショ	甘蔗	ケツ	蕨	ダイサン	大蒜	ケイニク	鶏肉	シソシ	紫蘇子		
デンラ	田螺	ヨクイコン	薏苡根	サンキョウ	山姜	マイカイカ	玫瑰花	シソヨウ	紫蘇葉		
ヨウタン	羊胆	ヨウサイ	蕪菜	センキョウ	川芎	ラロク	羅勒	ピンロウ	檳榔		
バクモンドウ	麦門冬	ラシ	螺螄	ショウコウジン	小紅參	イトウ	飴糖	オウトウ	櫻桃		
ロコン	蘆根	テンモンドウ	天門冬	モッカ	木瓜	トノウ	免腦	サク	醋		
ロジュン	蘆筍	ジコッピ	地骨皮	モクトウ	木豆	コトウニン	胡桃仁	レンギヤ	鱈魚		
チモ	知母	ロカイ	蘆薈	ゴカヒ	五加皮	ライシ	荔枝	ダベイ	糯米		
チンシュ	珍珠	セイコウ	青蒿	ギユウダイサイ	牛奶柴	タイギョ	帶魚	ニクズク	肉豆蔻		
キジツ	枳実	チョタン	猪胆	ギユウダイシュウ	牛奶漿	コウボク	厚朴	ニクジュウヨウ	肉苁蓉		
シベイ	柿餅	マンネンセイヨウ	万年青葉	ウバイ	烏梅	キュウサイ	韭菜	ジンコウ	沉香		
コウハク	茭白	ニューフ	乳腐	ゲツキカ	月季花	キョウオウ	姜黄	コズイ	胡荽		
コウショウ	香蕉	ソ	酥	スイヨウバイ	水楊梅	ケイシ	桂枝	センベイ	糰米		
ショクエン	食塩	ベッコウウコウ	龜甲膠	ショウキョウ	生姜	トウシ	桃子	サンサ	山楂		
カイタイ	海帶	ギユウタン	牛胆	ビヤクシ	白芷	レンカ	蓮花	シュウハクビ	小白薇		
カイソウ	海藻	バショウコン	芭蕉根	ハンゲ	半夏	サイタイ	臍帶	カシュウ	何首烏		
ソウヨウ	桑葉	クテイチャ	苦丁茶	チジュン	地筍	シュ	酒	カイヒョウショウ	海螵蛸		
ソウジン	桑椹	カップン	葛粉	トウキ	当帰	シュジョウ	酒釀	ハサイシ	菠菜子		
オウゴン	黄芩			ヨウニク	羊肉	カイジン	海參	オウギ	黄耆		
テンカシ	甜瓜子			ヨウニユウ	羊乳	カイシュウシ	海松子	ジュクジオウ	熟地黄		
ショウギョ	章鱼			ヨウコツ	羊骨	セツレンカ	雪蓮花				
シサイ	紫菜			コウカ	紅花	チョカン	猪肝				

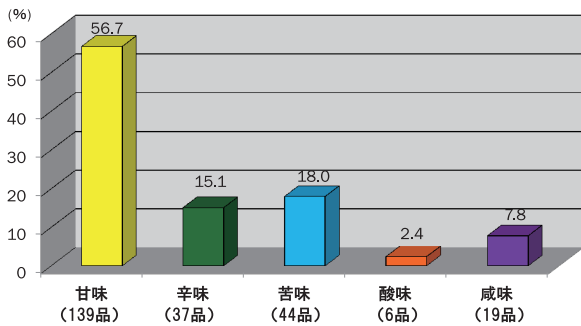


図2 五味別の美容薬膳食材の分類

で生姜、花椒、韭菜（ニラ）、紫蘇葉（シソ）、苘蒿（シュンギク）などである。苦味は44品で杏仁（アーモンド）、蘆薈（アロエ）、苘苳（レタス）、普洱茶（プーアル茶）、蘆筍（アスパラ）などである。酸味は6品で木瓜（パパイヤ）、烏梅（ウメ）、檸檬、山楂（サンザシ）、醋などである。咸味は19品で烏賊魚肉（イカ）、海參（ナマコ）、海帶（コンブ）、海蜇（クラゲ）、蛤蜊（ハマグリ）などである。

3) 美容に関する薬膳食材の帰経の分類

美容に関する薬膳食材の帰経で分類した結果を図3に示した。

肝が20.4%と高い数値を占めていた。次に脾が19.2%

であり、脾の表裏関係にある胃は16.6%と高い数値を示した。次に肺が18.6%であり、肺の表裏関係にある大腸が6.5%を占めていた。次に腎が8.5%であり、腎と表裏関係にある膀胱1.6%と示していた。心が7.4%であり、心の表裏関係にある小腸1.3%と示していた。

帰経別に分類した薬膳食材について表5に示した。

全体的な食材で肝は91品で酒、糸瓜（ヘチマ）、苦丁茶、荔枝（ライシ）、菊花（キク）などである。胆は0品である。心は33品で牛乳、百合、赤小豆（アズキ）、蓮子、緑豆などである。小腸は6品で白鵝膏、苧、赤小豆、苘苳、菠菜などである。脾は86品で大棗、香蕉、姜黄、黒大豆（クロマメ）、蜂蜜などである。胃は74品で乾姜、木耳、大蒜、蚕豆（ソラマメ）、甘蔗などである。肺は86品で牛乳、酒釀、菊花、梨、蜂蜜などである。大腸は29品で田螺（タニシ）、芋頭（サトイモ）、冬瓜（トウガン）、米皮糠（ヌカ）、黄大豆（ダイズ）などである。腎は38品で決明子、何首烏、胡桃仁（クルミ）、黒大豆、黒脂麻などである。膀胱は7品で田螺、茯苓皮、桂枝、鴨頭、薏苡根などである。

4) 中医学における美容薬膳食材の各栄養素

薬膳を簡便に作るために、中医学の権威がある「中医学大辞典」^{21,22)}により、基準を作成して美容薬膳食材を整理した。美容薬膳食材は245品であった。特に、美容・美肌に必要なアミノ酸を含む蛋白質はコラーゲン合成にお

表4-1 五味別の美容薬膳食材の分類

甘味:139品(56.7%)									
トウズカク	刀豆殻	トウフショウ	豆腐漿	ハサイ	菠菜	テンモンドウ	天門冬	ブドウトウヨウ	葡萄藤葉
ドホウシ	土蜂子	ケン	莧	オウギ	黄耆	ジコッピ	地骨皮	ニンジン	人参
タイソウ	大棗	ロコン	蘆根	オウダイズ	黄大豆	ニクジュウヨウ	肉苁蓉	サンシチ	三七
ダイオウホウシ	大黄蜂子	バショウコン	芭蕉根	テンカシ	甜瓜子	センベイ	糲米	センゴシツ	川牛膝
ショウコウジン	小紅参	ソオウギ	蘇黄耆	テンキョウニン	甜杏仁	チジュン	地筍	バクモンドウ	麦門冬
モクジ	木耳	セキサトウ	赤沙糖	チヨト	猪肚	ウトウ	芋頭	マイカイカ	玫瑰花
ギユウニク	牛肉	アキョウ	阿膠	マユ	麻油	トウキ	当帰	モクトウ	木豆
ギユウカン	牛肝	ケイニク	鶏肉	リョクズ	緑豆	ペイヒコウ	米皮糠	リ	梨
ギユウニユウ	牛乳	カシ	茄子	ソ	酥	シュジョウ	酒釀	セキシウズ	赤小豆
ギユウダイシユウ	牛奶漿	ラカンカ	羅漢果	カッパン	葛粉	カンジオウ	乾地黄	ライシ	荔枝
モウジュン	毛筍	ニユウフ	乳腐	ラッカセイ	落花生	ヨウカン	羊肝	トウシ	桃子
ウコツケイ	烏骨鶏	イトウ	飴糖	ラッカセイユ	落花生油	リカクジン	李核仁	ブドウ	葡萄
ゲツキカ	月季花	トニク	兔肉	コクダイズ	黒大豆	クテイチャ	苦丁茶	ラク	酪
ヒマニン	火麻仁	トノウ	兔腦	コクシマ	黒脂麻	セツレンカ	雪蓮花	ホウニユウ	蜂乳
ギョクチク	玉竹	ハクシジン	柏子仁	バンショ	番薯	キクカ	菊花	フクボンシ	覆盆子
カンショ	甘蔗	クコシ	枸杞子	バンモッカ	番木瓜	チョカン	猪肝	ジンニユウジュウ	人乳汁
ハクシマ	白脂麻	コトウニン	胡桃仁	ハチミツ	蜂蜜	センジオウ	鮮地黄	ダイバク	大麦
ハクガコウ	白鵝膏	キョウバク	蕎麦	ヒシ	榧子	シュ	酒	デンラ	田螺
トウガシ	冬瓜子	チャユ	茶油	ミツホウシ	蜜蜂子	ハクカ	白果	ハクオウニク	白鴨肉
トンガヒ	冬瓜皮	セイサイ	薺菜	オウトウ	桜桃	ギユウダイサイ	牛奶柴	ボレイニク	牡蠣肉
シカ	糸瓜	コウハク	茭白	ケツ	蕨	セツカ	節瓜	チンジュ	珍珠
スイカヒ	西瓜皮	タイギョ	鱧魚	レンギャ	鱧魚	ハクケン	白莧	サイタイ	臍帶
スイカシジン	西瓜子仁	コウショウ	香蕉	ジュクジオウ	熟地黄	トウガ	冬瓜	チョシン	猪心
ヨウニク	羊肉	サンズ	蚕豆	ダイゴ	醍醐	ブクリョウヒ	茯苓皮	チョニク	猪肉
ヨウニユウ	羊乳	トウジン	党参	ヨウサイ	燕窩	ハンタイカイ	胖大海	チョテイ	猪蹄
ヨウコツ	羊骨	オウトウ	鴨頭	インカ	燕窩	コロ	壺盧	ショウギョ	章魚
トウオウ	豆黄	カイシユウシ	海松子	ラン	螺螄	シベイ	柿餅	シサイ	紫菜
トウフ	豆腐	ソウジン	桑椹	ダベイ	糯米	レンシ	蓮子		

表4-2 五味別の美容薬膳食材の分類

辛味:37品(15.1%)		苦味:44品(18.0%)		酸味:6品(2.4%)		咸味:19品(7.8%)					
チョウコウ	丁香	トウコウ	茼蒿	トウズコン	刀豆根	ソウヨウ	桑葉	バシケン	馬齒莧	サンヨウケツ	山羊肉
カンキョウ	乾姜	ケイシ	桂枝	ダイオウ	大黄	ホコウエイ	蒲公英	モッカ	木瓜	ウゾクギョニク	烏賊魚肉
ダイサン	大蒜	タイフク	萊菔	ギユウタン	牛胆	ヨクイコン	薏苡根	ウバイ	烏梅	スイコウカシ	水紅花子
サンキョウ	山姜	ライフクシ	萊菔子	ヨウタン	羊胆	カシュウ	何首烏	ドウモウ	檸檬	ケイケツ	鷄血
センキョウ	川芎	ドダイオウ	土大黃	コウトウ	紅豆	サンバショウシ	山芭蕉子	サンザ	山楂	シヨクエン	食塩
ゴカヒ	五加皮	ボタンピ	牡丹皮	カニン	花葱	コウボク	厚朴	サク	醋	カイジン	海參
スイセンカ	水仙花	キョウオウ	姜黄	キョウニン	杏仁	ビンロウ	檳榔			カイタイ	海帶
スイヨウバイ	水楊梅	ヤクモソウ	益母草	モクシュク	首楷	マンネンセイヨウ	万年青葉			カイテツ	海蜇
ショウキョウ	生姜	マオウ	麻黄	チモ	知母	シュウハクビ	小白薇			カイヒョウショウ	海螵蛸
ビヤクシ	白芷	サンシマ	山芝麻	キジツ	枳實	ショウシシ	小柿子			コウ	鴿
ハンゲ	半夏	ハサイシ	菠菜子	トウヨウ	桃葉	カヨウ	荷葉			チョケツ	猪血
コウカ	紅花	ユサイシユ	油菜子油	オウゴン	黄芩	フジチャ	普洱茶			チョジン	猪腎
ウンダイ	靈薑			カイカ	槐花	コウモクジ	紅木耳			タンサイ	淡菜
カシヨウ	花椒			ロカイ	蘆薈	ハクシャクヤク	白芍藥			ゴウカイ	蛤蚧
ラロク	羅勒			セイコウ	青蒿	カイソウ	海藻			ゴウリ	蛤蜊
キユウサイ	韭菜			キンセンソウ	金錢草	ジョジチャ	女兒茶			ショウ	醬
キョウヒ	姜皮			サイコ	柴胡	ビヤクゴウ	百合			ベッコウ	鼈甲
ソウヨウ	葱葉			チョタン	猪胆	ヤクモソウカ	益母草花			ベッコウウコウ	鼈甲膠
ソウハク	葱白			ジョテイシ	女貞子	ロジュン	蘆筍			サンキユウ	山韭
シソシ	紫蘇子			ケツメイシ	決明子						
シソヨウ	紫蘇葉			クコヨウ	枸杞葉						
ニクズク	肉豆蔻			チャヨウ	茶葉						
ジンコウ	沉香			トウニン	桃仁						
コズイ	胡葵			レンカ	蓮花						
トウユ	豆油			ワキョ	萵苣						

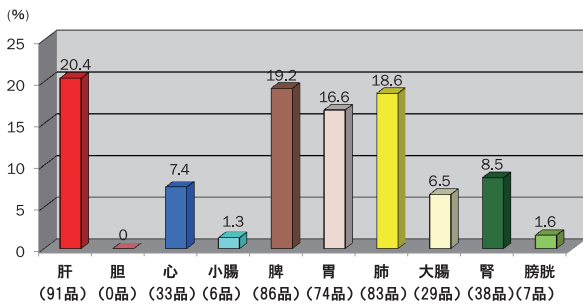


図3 帰経別的美容薬膳食材の分類

いて必要不可欠である¹⁰⁾。薬膳食材のアミノ酸組成について表6に示した。含有量の高いベスト5は黄大豆、落花生、紫菜、緑豆、鶏肉である。美容薬膳食材ではアミノ酸含有量が高いことが示唆された。

ビタミン類は皮膚の栄養素に重要であり、皮膚の陳新代謝の亢進にはビタミンB₂、B₆、C、A、Eは必要である。美容薬膳食材の含有ビタミン類などを表7-1に示した。

ビタミンCは含有量が高いベスト3は紫菜(40mg/100g)、菠菜(35mg/100g)、葱菜(40mg/100g)であった。美容薬膳食材はその他、ビタミンB₂、B₆、A、Eも

多く含有されていた。亜鉛は皮膚の再生に重要であり³²⁾、鉄は抗酸化システムに大事な役割を指し、紫外線による障害を防御すると報告されている³²⁾。美容薬膳食材のミネラルの含有量を表7-2に示した。亜鉛の含有量の高いベスト3は牡蠣肉(13.2mg/100g)、猪肝(6.9mg/100g)、牛肉(5.8mg/100g)に含有されていた。鉄の含有量の高いベスト3は紫菜(78.8mg/100g)、黒脂麻(9.6mg/100g)、黄大豆(8.9mg/100g)であった。美容薬膳食材には、アミノ酸、ビタミン類、ミネラルなどを含有されていることが示唆された。

中医学における五臓と美容に寄与する食材を以下に示した。美しい肌を保つためには、高価な栄養クリームを外側からたくさん塗っても効き目はない。まずは五臓の肝、心、脾、肺、腎を健やかにして、それぞれの生理機能をバランスよく保つこと。体の内側から健康になることが大切である。

- ①肝経に入る食材は 血液の循環を改善し、機能を高める食材が適している。木耳(黒キクラゲ)、銀耳(白キクラゲ)、枸杞子(クコの実)、大棗(ナツメ)など。また、ニカウ質の多い阿膠(あきゅう)は肌荒れに効果的である。
- ②心経に入る食材は 精神を休めて血を補い、体の活

表5-1 帰経別的美容薬膳食材の分類

肝:91品(20.4%)				胆:0品		心:33品(7.4%)		小腸:6品(1.3%)	
ジンニウジュウ	人乳汁	バショウコン	芭蕉根	キクカ	菊花	ジンニウジュウ	人乳汁	ハクケン	白菟
サンシチ	三七	セキサトウ	赤沙糖	コウ	鳩	カンジョウ	乾地黄	ハクガコウ	白鴉膏
カンジョウ	乾地黄	リカクジン	李核仁	チョケツ	猪血	ダイオウホウシ	大黃蜂子	ケン	莧
サンヨウケツ	山羊血	ボタンビ	牡丹皮	チョカン	猪肝	サンヨウケツ	山羊血	セキシウズ	赤小豆
センキョウ	川芎	ボレイニク	牡蠣肉	チョジン	猪腎	シウシシ	小柿子	フキョ	高良
センゴシツ	川牛膝	カシュウ	何首烏	ショウギョ	章魚	ギウニウ	牛乳	ハサイ	菠菜
ジョジチャ	女児茶	アキョウ	阿膠	タンサイ	淡菜	ハクガコウ	白鴉膏		
ジョテイシ	女貞子	ケイケツ	雞血	ソ	酥	ビャクゴウ	百合		
シュウハクビ	小白薇	マイカイカ	玫瑰花	ブドウウヨウ	葡萄藤葉	トウキ	当帰		
ショウコウジン	小紅参	クテイチャ	苦丁茶	コクシマ	黒脂麻	コウカ	紅花		
バシケン	馬齒莧	トニク	兔肉	フジチャ	普洱茶	カニン	花葱		
モクトウ	木豆	トノウ	兔腦	カイカ	槐花	セキシウズ	赤小豆		
ゴカヒ	五加皮	ユサイシユ	油菜子油	ホコウエイ	蒲公英	ボタンビ	牡丹皮		
ギウカン	牛肝	チンジュ	珍珠	ホウニウ	蜂乳	ボレイニク	牡蠣肉		
ギウタン	牛胆	ハクシジン	柏子仁	センジョウ	鮮地黄	ケイケツ	雞血		
ウバイ	烏梅	クコシ	枸杞子	サク	醋	チンシュ	珍珠		
ウコツケイ	烏骨鶏	セイサイ	薺菜	ジュクジョウ	熟地黄	ハクシジン	柏子仁		
ウソクギョニク	烏賊魚肉	ライシ	荔枝	フクボンシ	覆盆子	クコヨウ	枸杞葉		
ゲツキカ	月季花	キュウサイ	韭菜	ベッコウ	龜甲	チャヨウ	茶葉		
スイセンカ	水仙花	キョウオウ	姜黄	ベッコウウコウ	龜甲膠	ケイシ	桂枝		
スイコウカシ	水紅花子	トウニン	桃仁	ロカイ	蘆薈	トウニン	桃仁		
ハクシャクヤク	白芍薬	ランカ	蓮花	セイコウ	青蒿	レンシ	蓮子		
トウガシ	冬瓜子	カヨウ	荷葉	キンセンソウ	金錢草	レンカ	蓮花		
シカ	糸瓜	セイタイ	臍帶	サイコ	柴胡	カヨウ	荷葉		
チジュン	地菊	シュ	酒	チョタン	猪胆	セイタイ	臍帶		
トウキ	当帰	カイタイ	海帶			シュ	酒		
ケツメイシ	決明子	カイテツ	海蜇			カイジン	海參		
ヨウカン	羊肝	カイシュウシ	海松子			ヤクモソウ	益母草		
ヨウタン	羊胆	カイヒョウショウ	海螵蛸			オウゴン	黄芩		
コウトウ	紅豆	ヤクモソウ	益母草			チュン	猪心		
コウカ	紅花	ヤクモソウカ	益母草花			チョケツ	猪血		
コウモクジ	紅木耳	ソウヨウ	桑葉			リョクズ	綠豆		
ウンダイ	靈臺	ソウジン	桑椹			センジョウ	鮮地黄		

表5-2 婦経別美容薬膳食材の分類

脾:86品(19.2%)				胃:74品(16.6%)							
チョウコウ	丁香	バショウコン	芭蕉根	ソ	酥	チョウコウ	丁香	カシ	茄子	ヒシ	榧子
ニンジン	人参	ソオウギ	蘇黄耆	ブドウ	葡萄	トウズカク	刀豆殻	ラロク	羅勒	ピンロウ	檳榔
トウズカク	刀豆殻	セキサトウ	赤沙糖	ラッカセイ	落花生	サンシチ	三七	チモ	知母	ミツホウシ	蜜蜂蜜
トウズコン	刀豆根	ケイニク	鶏肉	ラッカセイユ	落花生油	カンキョウ	乾姜	ニュウフ	乳腐	オウトウ	桜桃
カンキョウ	乾姜	マイカイカ	玫瑰花	シソヨウ	紫蘇葉	ダイバク	大麦	イトウ	飴糖	サク	醋
ドダイオウ	土大黃	モクシュク	苜蓿	ココダイズ	黒大豆	タイソウ	大棗	キジツ	枳実	ヨウサイ	薺菜
ドホウシ	土蜂蜜	カシ	茄子	バンシュ	番薯	ダイオウ	大黃	ドウモウ	檸檬	インカ	燕窩
ダイバク	大麦	ラカンカ	羅漢果	バンモッカ	番木瓜	ダイサン	大蒜	トウコウ	蒿蒿	ダベイ	糯米
タイソウ	大棗	ニュウフ	乳腐	ホウニユウ	蜂乳	サンキョウ	山萮菜	キョウバク	蕎麦		
ダイサン	大蒜	イトウ	飴糖	ハチミツ	蜂蜜	サンザ	山楂	タイギョ	帶魚		
ダイオウホウシ	大黃蜂蜜	キジツ	枳実	ショウ	醬	サンシマ	山芝麻	コウボク	厚朴		
サンキョウ	山萮菜	シベイ	柿餅	ピンロウ	檳榔	ジョジチャ	女兒茶	キョウサイ	韭菜		
サンサ	山楂	トウコウ	蕎麦	ミツホウシ	蜜蜂蜜	モクジ	木耳	シヨクエン	食塩		
シュウハクビ	小白薇	キョウバク	蕎麦	オウトウ	桜桃	ギョウニク	牛肉	サンズ	蚕豆		
モッカ	木瓜	コウハク	茭白	ケツ	蕨	モウジュン	毛茛	タイフク	萊菔		
モクトウ	木豆	ライシ	荔枝	レンギヤ	鱧魚	カマニン	火麻仁	ライフクシ	萊菔子		
ギョウニク	牛肉	コウボク	厚朴	ヨクイコン	薏苡根	スイコウカシ	水紅花子	ワキョ	蒿苳		
ギョウダイサイ	牛奶柴	コウショウ	香蕉	ベッコウ	龜甲	ギョクチク	玉竹	カイタイ	海带		
ウバイ	烏梅	キョウヒ	姜皮	ダベイ	糯米	カンショ	甘蔗	テンカシ	甜瓜子		
カマニン	火麻仁	キョウオウ	姜黃	ニクズク	肉豆蔻	ショウキョウ	生姜	テンキョウニン	甜杏仁		
セツカ	節瓜	サンズ	蚕豆			ハンゲ	半夏	リ	梨		
ビャクシ	白芷	トウヨウ	桃葉			シカ	糸瓜	チヨニク	猪肉		
ハクシャクヤク	白芍藥	コロ	壺盧			ウトウ	芋頭	チョト	猪肚		
ハクシマ	白脂麻	レンシ	蓮子			スイカヒ	西瓜皮	チョテイ	猪蹄		
トンガヒ	冬瓜皮	トウジン	党参			ベイヒコウ	米皮糠	カッパン	葛粉		
ハンゲ	半夏	シュジョウ	酒釀			バクモンドウ	麥門冬	ソウヨウ	葱葉		
スイカヒ	西瓜皮	カイソウ	海藻			トウオウ	豆黃	ソウハク	葱白		
ヨウニク	羊肉	セツレンカ	雪蓮花			トウフ	豆腐	ラッカセイユ	落花生油		
コウトウ	紅豆	ハサイシ	菠菜子			トウフショウ	豆腐漿	コウリ	蛤蜊		
トウオウ	豆黃	オウギ	黃耆			ロコン	蘆根	フジチャ	普洱茶		
トウフ	豆腐	オウダイズ	黃大豆			ロジュン	蘆筍	ラク	酪		
トウフショウ	豆腐漿	チヨニク	猪肉			ケイニク	雞肉	ホコウエイ	蒲公英		
カショウ	花椒	チョト	猪肚			モクシュク	苜蓿	ショウ	醬		

表5-3 婦経別美容薬膳食材の分類

肺:83品(18.6%)				大腸:29品(6.5%)				腎:38品(8.5%)				膀胱:7品(1.6%)	
ニンジン	人参	キョウニン	杏仁	オウゴン	黄芩	ダイオウ	大黃	トウズコン	刀豆根	ブドウトウヨウ	葡萄藤葉	デンラ	田螺
ドダイオウ	土大黃	アキョウ	阿膠	オウギ	黄耆	サンバショウシ	山芭蕉子	マンネンセイヨウ	万年青葉	ゴウカイ	蛤蚧	ブクリョウヒ	茯苓皮
ドホウシ	土蜂蜜	クテイチャ	苦丁茶	テンカシ	甜瓜子	ショウシシ	小柿子	サンキョウ	山萮菜	ココダイズ	黒大豆	ケイシ	桂枝
サンキョウ	山萮菜	ラロク	羅勒	テンキョウニン	甜杏仁	バンケン	馬齒莧	サンバショウシ	山芭蕉子	ココシマ	黒脂麻	オウトウ	鴨頭
モッカ	木瓜	ラカンカ	羅漢果	リ	梨	モクジ	木耳	センゴシツ	川牛膝	バンシュ	番薯	マオウ	麻黃
ギョウニユウ	牛乳	チモ	知母	マオウ	麻黃	ギョウダイショウ	牛奶漿	ジョテイシ	女貞子	ジュクジョウ	熟地黄	ヨクイコン	薏苡根
ギョウダイサイ	牛奶柴	トノウ	兔腦	ブドウ	葡萄	モウジュン	毛茛	ゴカヒ	五加皮	フクボンシ	覆盆子	ランシ	螺螄
スイセンカ	水仙花	クコウ	枸杞	ソウヨウ	葱葉	スイヨウバイ	水楊梅	ウコッケイ	烏骨鶏	ニクジュウヨウ	肉苳蓉		
スイヨウバイ	水楊梅	シベイ	柿餅	ソウハク	葱白	デンラ	田螺	ウゾクギョニク	烏賊魚肉	ジンコウ	沉香		
ギョクチク	玉竹	ドウモウ	檸檬	ラッカセイ	落花生	ハクケン	白莧	ハクカ	白果				
セツカ	節瓜	コトニン	胡桃仁	シサイ	紫菜	トウガ	冬瓜	ハクオウニク	白鴨肉				
カンショ	甘蔗	チャヨウ	茶葉	ソシ	紫蘇子	ウトウ	芋頭	ケツメシ	決明子				
ショウキョウ	生姜	コウハク	茭白	シソヨウ	紫蘇葉	スイカシジン	西瓜子仁	ヨウニク	羊肉				
ビャクシ	白芷	コウショウ	香蕉	ゴウカイ	蛤蚧	ベイヒコウ	米皮糠	ヨウコツ	羊骨				
ハクカ	白果	ハンタイカイ	胖大海	ラク	酪	コウモクジ	紅木耳	カシュウ	何首烏				
ハクオウニク	白鴨肉	キョウヒ	姜皮	ホウミツ	蜂蜜	トウユ	豆油	クコシ	枸杞子				
ハクシマ	白脂麻	トウシ	桃子	ヒシ	榧子	ケン	莧	コトニン	胡桃仁				
トウガ	冬瓜	コロ	壺盧	レンギヤ	鱧魚	キョウニン	杏仁	ブクリョウヒ	茯苓皮				
トンガヒ	冬瓜皮	タイフク	萊菔	ダイゴ	醍醐	トニク	兔肉	シヨクエン	食塩				
スイカシジン	西瓜子仁	ライフクシ	萊菔子	インカ	燕窩	ユサイシユ	油菜子油	トウヨウ	桃葉				
ビャクゴウ	百合	トウジン	党参	ベッコウコウ	龜甲膠	チャユ	茶油	オウトウ	鴨頭				
ヨウニユウ	羊乳	シュジョウ	酒釀	テンモンドウ	天門冬	ハンタイカイ	胖大海	カイジン	海參				
バクモンドウ	麥門冬	カイソウ	海藻	ジコッピ	地骨皮	トウシ	桃子	カイテツ	海蜇				
ウンダイ	雲薑	カイシュウシ	海松子	コズイ	胡荽	ハサイ	菠菜	カイヒョウショウ	海螵蛸				
カニン	花葱	ヤクモソウカ	益母草花	センベイ	糲米	オウダイズ	黃大豆	ソウジン	桑椹				
カショウ	花椒	ソウヨウ	桑葉			マユ	麻油	コウ	鵪鶉				
ロコン	蘆根	セツレンカ	雪蓮花			シソシ	紫蘇子	チヨジン	猪腎				
ロジュン	蘆筍	キクカ	菊花			カイカ	槐花	ショウギョ	章魚				
ソウウギ	蘇黄耆	ハサイシ	菠菜子			ヨウサイ	薺菜	タンサイ	淡菜				

表6 美容薬膳食材のアミノ酸組成 (食品可食部 mg/100g 当たり)

食品名	リジン	シスチン	チロシン	ヒスチジン	アルギニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	プロリン	セリン	合計
黄大豆(ダイズ)	2200	570	1200	980	2600	4100	6200	1900	1600	21350
落花生(ラッカセイ)	1000	510	1100	700	3200	3400	5400	1300	1300	17910
紫菜(ノリ)	1900	640	1200	540	2100	3400	4200	1500	1500	16980
緑豆(リョクトウ)	1800	310	730	730	1600	2800	4000	1100	1200	14270
鶏肉(トリニク)	2200	260	820	1200	1500	2300	3700	880	910	13770
黒脂麻(黒ゴマ)	620	500	770	580	2700	1800	4000	830	930	12730
猪肉(ブタニク)	1800	230	680	1000	1300	1900	3100	810	760	11580
赤小豆(アズキ)	1500	320	530	650	1300	2200	3100	840	930	11370
胡桃仁(クルミ)	420	280	510	380	2200	1600	2900	580	750	9620
蚕豆(ソラマメ)	760	140	360	310	1300	1300	1900	470	490	7030
蕎麦(ソバ)	350	250	270	250	560	610	3000	1100	500	6890
海帯(コンブ)	360	180	160	140	270	1000	1700	420	310	4540
豆腐(トウフ)	460	120	290	200	550	840	1300	400	350	4510
牡蠣肉(カキ)	580	120	270	200	500	840	1200	430	360	4500
牛乳(ギユウニュウ)	240	26	110	80	93	230	560	280	140	1759

※日本の食生活で使用され、成分値が明らかになった食材を示した

表7-1 美容薬膳食材のビタミン含有量

食品名	ビタミン B ₂ (mg/100g)	食品名	ビタミン B ₆ (mg/100g)	食品名	ビタミン C (mg/100g)	食品名	ビタミン E (mg/100g)
牛肝(牛レバー)	3.00	牛肝(牛レバー)	0.89	紫菜(ノリ)	40.0	落花生(ラッカセイ)	7.2
紫菜(ノリ)	1.61	黄大豆(ダイズ)	0.59	菠菜(ホウレンソウ)	35.0	烏梅(ウメ)	3.3
海帯(コンブ)	0.37	猪肝(ブタの肝)	0.57	葱葉(ネギの葉)	31.0	韭菜(ニラ)	2.5
白鴨肉(アヒル)	0.30	緑豆(リョクトウ)	0.52	牛肝(牛レバー)	30.0	紫菜(ノリ)	2.4
黄大豆(ダイズ)	0.30	胡桃仁(クルミ)	0.49	番薯(サツマイモ)	29.0	烏賊魚肉(コウイカ)	2.2
白脂麻(白ゴマ)	0.25	紫菜(ノリ)	0.49	海帯(コンブ)	25.0	菠菜(ホウレンソウ)	2.1
猪肉(ブタニク)	0.23	赤小豆(アズキ)	0.39	蚕豆(ソラマメ)	23.0	黄大豆(ダイズ)	2.1
羊肉(ヨウニク)	0.22	香蕉(バナナ)	0.38	落花生(ラッカセイ)	20.0	章魚(タコ)	1.9
緑豆(リョクトウ)	0.22	鶏肉(トリニク)	0.35	茼蒿(シュンギク)	19.0	茼蒿(シュンギク)	1.7
牛肉(ギユウニク)	0.20	番薯(サツマイモ)	0.28	韭菜(ニラ)	19.0	番薯(サツマイモ)	1.6
蚕豆(ソラマメ)	0.20	牛肉(ギユウニク)	0.25	猪腎(ブタの腎)	15.0	蘆筍(アスパラ)	1.5
菠菜(ホウレンソウ)	0.20	落花生(ラッカセイ)	0.21	桃子(モモコ)	8.0	酥(バター)	1.4
赤小豆(アズキ)	0.16	蚕豆(ソラマメ)	0.17	烏梅(ウメ)	6.0	牡蠣肉(カキ)	1.2
茼蒿(シュンギク)	0.16	韭菜(ニラ)	0.16	芋頭(サトイモ)	6.0	胡桃仁(クルミ)	1.2
蛤蜊(ハマグリ)	0.16	芋頭(サトイモ)	0.15	梨(ナシ)	6.0	海帯(コンブ)	0.9

※日本の食生活で使用され、成分値が明らかになった食材を示した

力を高める食材が効果的である。龍眼肉（りゅうがん）や荔枝（ライチ）、また前回ご紹介した菊花茶も効き目がある。

③胃経に入る食材は脾胃の働きが弱い人は、食物を摂取しても、栄養素の吸収がよくない。脾・胃経に入

りやすい大棗（ナツメ）、龍眼肉（りゅうがん）が効果的であり、特に生でも消化吸収がよく、滋養強壮にも効き目がある山薬（サンヤク）はお薦めである。

④肺経に入る食材は皮膚のかさつきや毛髪のぼさつきが生じやすくなる。肺経に入る胡桃（クルミ）や田鰻（ウナギ）、とくに秋の果物である梨やブドウ、ミカン、柿は、水分が多く、ビタミンCも多く含まれている。またハチミツを加えると、肺に潤い増す。

⑤腎経に入る食材は腎の活性化には、老化を予防する食品がそのまま当たってはまります。胡桃仁（クルミ）、黒胡麻、燕窩（ツバメの巣）、海參（ナマコ）、枸杞子（クコの実）、山薬（サンヤク）など。このほ

表7-2 美容薬膳食材のミネラル含有量

食品名	亜鉛 (mg/100g)	食品名	鉄 (mg/100g)
牡蠣肉(カキ)	13.2	紫菜(ノリ)	74.8
猪肝(ブタの肝)	6.9	黒脂麻(黒ゴマ)	9.6
牛肉(ギユウニク)	5.8	黄大豆(ダイズ)	8.9
黒脂麻(黒ゴマ)	5.5	緑豆(リョクトウ)	5.9
緑豆(リョクトウ)	4.0	蚕豆(ソラマメ)	5.7
黄大豆(ダイズ)	3.9	赤小豆(アズキ)	5.4
牛肝(牛レバー)	3.8	牛肝(牛レバー)	4.0
羊肉(ヨウニク)	2.9	海帯(コンブ)	3.9
猪肉(ブタニク)	2.7	胡桃仁(クルミ)	2.6
胡桃仁(クルミ)	2.6	羊肉(ヨウニク)	2.3
紫菜(ノリ)	2.6	蛤蜊(ハマグリ)	2.1
赤小豆(アズキ)	2.3	菠菜(ホウレンソウ)	2.0
猪心(ブタの心)	1.7	牡蠣肉(カキ)	1.9
蛤蜊(ハマグリ)	1.7	白鴨肉(アヒル)	1.8
章魚(タコ)	1.6	茼蒿(シュンギク)	1.7

※日本の食生活で使用され、成分値が明らかになった食材を示した

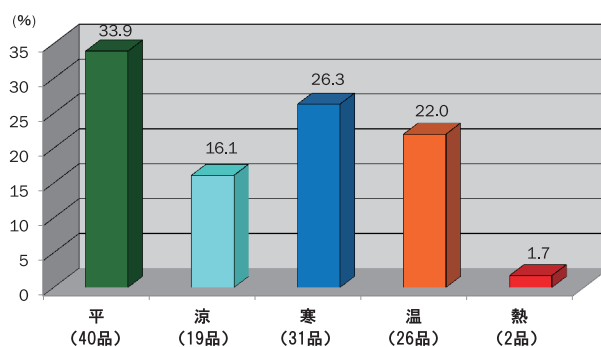


図4 五性別の潤腸通便薬膳食材の分類

表8 五性別の潤腸通便薬膳食材の分類

平性:40品(33.9%)			涼性:19品(16.1%)			寒性:31品(26.3%)			温性:26品(22.0%)			熱性:2品(1.7%)	
アキョウ	阿膠	ミツ	蜂蜜	キコク	枳殼	カッパン	葛粉	イトウ	飴糖	トウユ	豆油		
アマ	亜麻	マフ	麻腐	キョウバク	蕎麦	カンショ	甘蔗	ウバイ	烏梅	ラツショウ	辣椒		
アマシ	亜麻子	モクジ	木耳	ケツメイシ	決明子	キジツ	枳実	カイジン	海參				
イクリニン	郁李仁	ヤカクトウニン	野核桃仁	ケン	寛	ギユウタン	牛胆	カシユウ	何首烏				
ウトウ	芋頭	ライフクシ	萊菔子	サンシマ	山芝麻	グウ	藕	キツピ	橘皮				
オウダイズ	黄大豆	ラク	酪	ショウバク	小麥	クテイチャ	苦丁茶	キョウサイ	韭菜				
カイテツ	海蜇	ラッカセイ	落花生	スイキン	水芹	ケンジツ	萹実	キョウニン	杏仁				
カマニン	火麻仁	ラッカセイユ	落花生油	ダイバク	大麥	コウショウ	香蕉	クキツ	枸橘				
ギユウニュウ	牛乳	リカクジン	李核仁	チャユ	茶油	ゴマカ	胡麻花	コトウニン	胡桃仁				
ケイナイキン	鶏内金	レンシ	蓮子	チャヨウ	茶葉	ゴマヨウ	胡麻葉	サンサ	山楂				
コクシマ	黒脂麻			テンカフン	天花粉	ジコッピ	地骨皮	サンペンズシ	山扁豆				
コクダイズ	黒大豆			トウフカンスイ	豆腐泔水	ショウ	醬	シソシ	紫蘇子				
ジンニュウジュウ	人乳汁			ハサイ	菠菜	ショウリク	商陸	シソヨウ	紫蘇葉				
スイカシジン	西瓜子仁			マコ	蘑菇	シヨクエン	食塩	セキサトウ	赤沙糖				
セキシユウズ	赤小豆			マユ	麻油	ソ	酥	ソウハク	葱白				
チョウチョウ	猪腸			ヨクイニン	薏苡仁	ソウジン	桑椹	ゾクガ	栗芽				
チョニク	猪肉			ライフク	萊菔	ソウヨウ	桑葉	ダイサン	大蒜				
テンキョウニン	甜杏仁			ラカンカ	羅漢果	チモ	知母	トウキ	当帰				
トウカ	桃花			リ	梨	チョウチョウ	猪腸	トウシ	桃子				
トウコウ	茼蒿					テンカシ	甜瓜子	ニンジン	人参				
トウニン	桃仁					テンモンドウ	天門冬	バクガ	麦芽				
トウフ	豆腐					ニュウフ	乳腐	ハクソシ	白蘇子				
トウフショウ	豆腐漿					バシケン	馬齒莧	ハサイシ	菠菜子				
トウヨウ	桃葉					ベイバクショウ	米麦麩	ヤカクトウニン	野核桃仁				
ハクシマ	白脂麻					ボコウ	牡蒿	ヨウニュウ	羊乳				
バンモツカ	番木瓜					モウジュン	無花果	ヨウバイ	楊梅				
ヒシ	樺子					モウジュン	毛筍						
ヒマシ	蓖麻子					ヨウタン	羊胆						
ヒマユ	蓖麻油					ヨウテイ	羊蹄						
ベイヒコウ	米皮糠					ヨウテイヨウ	羊蹄葉						
						ヨクイコン	薏苡根						

かに、中国では、美容に効果があるものとして、さるのこしかけや珍珠（真珠粉）が挙げられる。また、これまで紹介してきた便秘改善や水分代謝、脂肪代謝に効果的な食材も、そのまま当てはまる。

4. 中医学における美容薬膳と潤腸通便

(1) 中医学で潤腸通便とは

中医学で潤腸通便とは、中医学の古典に“後不利”、“大便難”、“陰結”、“陽結”などの病名記載があり、その他：大便秘、大便燥結、腸結でもある。便秘は中医臨床で一つの病名でもある。大腸機能の失調により、①大便不通、排便間隔時間延長である。②便間隔時間正常で、大便乾結、排出困難がある。③排便意があり、軟便で、排出困難である。

(2) 中医学における潤腸通便の分類

中医学における潤腸通便の分類は「中薬大辞典」^{21,22)}を使用した。分類方法は中医学の基礎理論を基にして、潤腸通便5つ分類した。

- 1) 便秘：①便閉：便が詰まり排泄されない。②大便秘結：津液（水液）を損傷し大腸の潤いが不足したために起こる。③大腸閉結：大便が出ないこと。
- 2) 腸燥便秘（大便燥結）：主に脱水にともなう便秘である。病邪が熱と化した後、邪熱が胃腸に溜まり、胃腸の津液が破られる。
- 3) 風秘：風邪により大便の秘結するものをいう。風邪が肺臓を犯し、表裏関係にある大腸に伝わり、津液が乾燥することにより起こる。その症状は大便が乾燥して、排便するのが困難である。多くは老人や虚弱なもの、あるいはもとから風病を患っているものにみられる。
- 4) 大腸虚秘：病後、または産後に気血が回復しないと気虚のために伝導無力となり、また血虚のために腸が潤いを失い便秘が起こる。
- 5) 関格：①大小便不通：排便・排尿が排泄されない。②大小便不利：排便・排尿の排泄はあるが順調ではない³³⁾。

(3) 中医学で潤腸通便と美容

中医学の基礎理論では、肺は気を司り、呼吸を司る。肺は水道を通調し、皮毛をつかさどる。具体的にいえば、「宣発」（水液を全身に散布させ、体表から汗として排泄することである）と「肅降」（水液を膀胱の気化作用により尿として体外に排出することである）の両面がある。または、中医学で臓と腑の関係は、表裏関係にとらえられる。五臓の肺と六腑の大腸は、経脈を通じて互いに連絡しあい表裏関係を構成している。肺気の肅降作用の助けにより大腸の腑気は正常に通暢（通りがよいこと）し、すらすらと排便を行っている。また肺気の肅降は、大腸

の通暢作用によって維持されている。したがって、肺の肅降作用が失調し、水液が下焦（糟粕と尿の排出の機能を有している）まで到達しなくなると、大腸は潤いを失って排便困難となる^{13,16,17)}。

(4) 潤腸通便作用のある薬膳食材の分類

潤腸通便作用のある薬膳食材の分類に使用した『中薬大辞典』^{21,22)}には潤腸通便作用と関わりのある薬膳食材が116品記載されていた。

1) 潤腸通便作用に関する薬膳食材の五性の分類

潤腸通便作用に関する薬膳食材の五性で分類した結果を図4に示した。平性は33.9%、温性が22.0%、同様な性質の少し強い熱性が1.7%、合計すると23.7%であった。一方、寒性は26.3%、同様な性質の弱い涼性の16.1%を合計すると42.4%であった。

五性別に分類した薬膳食材について表8に示した。全体的な食材で平性は40品で黄大豆、猪肉（ブタニク）、豆腐、蜂蜜、落花生などである。涼性は19品で小麦、菠菜、麻油、薏苡仁、梨などである。寒性は31品で甘蔗、藕、香蕉、乳腐、無花果などである。温性は26品で海參、韭菜、赤沙糖、大蒜、桃子（モモ）などである。熱性は2品で豆油、辣椒（トウカラシ）である。

2) 潤腸通便作用に関する薬膳食材の五味の分類

潤腸通便作用に関する薬膳食材の五味で分類した結果を図5に示した。五味では甘味が56.6%を占め、有意に高い割合を占めていた。次に苦味が17.1%、辛味が15.8%、酸味が5.9%、そして咸味が4.6%であった。

五味別に分類した薬膳食材について表9に示した。全体的な食材で甘味は86品で黄大豆、牛乳、黒脂麻、黒大豆、蜂蜜などである。辛味は24品で韭菜、紫蘇葉、大蒜、茺蒿、辣椒などである。苦味は26品で何首烏、杏仁、決明子、茶葉、薏苡根などである。酸味は9品で烏梅、山楂、赤小豆、桃子、酪（ヨーグルト）などである。咸味は7品で海參、海蜇、食塩、大麦、猪肉などである。

3) 潤腸通便作用に関する薬膳食材の帰経の分類

潤腸通便作用に関する薬膳食材の帰経で分類した結果

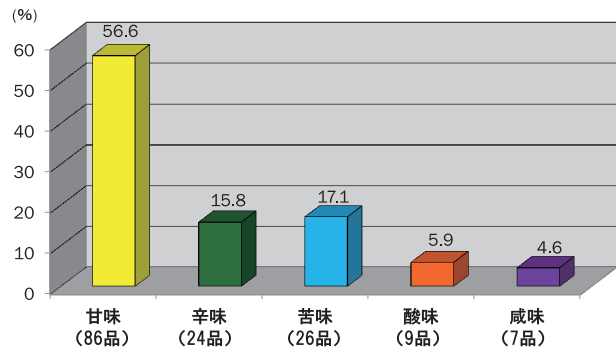


図5 五味別の潤腸通便薬膳食材の分類

表9-1 五味別の潤腸通便薬膳食材の分類

甘味:86品(56.6%)							
アキョウ	阿膠	ゴマカ	胡麻花	トウコウ	苘蒿	モウジュン	毛筍
アマ	亜麻	ゴマヨウ	胡麻葉	トウシ	桃子	モクジ	木耳
アマシ	亜麻子	サンサ	山楂	トウニン	桃仁	ヤカクトウニン	野核桃仁
イクリニン	郁李仁	ジコッピ	地骨皮	トウフ	豆腐	ヨウテイヨウ	羊蹄葉
イトウ	飴糖	ショウバク	小麦	トウフショウ	豆腐漿	ヨウニューウ	羊乳
ウトウ	芋頭	ジンニュージュウ	人乳汁	トウユ	豆油	ヨウバイ	楊梅
オウダイズ	黄大豆	スイカシジン	西瓜子仁	ニューフ	乳腐	ヨクイコン	薏苡根
カシュウ	何首烏	スイキン	水芹	ニンジン	人参	ヨクイニン	薏苡仁
カップン	葛粉	セキサトウ	赤沙糖	パクガ	麦芽	ライフク	萊菔
ヒマニン	火麻仁	セキシウズ	赤小豆	ハクシマ	白脂麻	ライフクシ	萊菔子
カンショ	甘蔗	ソ	酥	ハサイ	菠菜	ラカンカ	羅漢果
ギウニューウ	牛乳	ソウジン	桑椹	バンモッカ	番木瓜	ラク	酪
キョウバク	蕎麦	ソウヨウ	桑葉	ヒシ	榧子	ラッカセイ	落花生
グウ	藕	ダイバク	大麦	ヒマシ	蓖麻子	ラッカセイユ	落花生油
クテイチャ	苦丁茶	チャユ	茶油	ヒマユ	蓖麻油	リ	梨
ケイナイキン	鷄内金	チャヨウ	茶葉	ベイバクショウ	米麦麩	リカクジン	李核仁
ケツメイシ	決明子	チョウチョウ	猪腸	ベイヒコウ	米皮糠	レンシ	蓮子
ケン	莧	チョニク	猪肉	ハチミツ	蜂蜜		
ケンジツ	莧実	テンカシ	甜瓜子	ボコウ	牡蒿		
コウショウ	香蕉	テンカフン	天花粉	マコ	蘑菇		
コクシマ	黒脂麻	テンキョウニン	甜杏仁	マフ	麻腐		
コクダイズ	黒大豆	テンモンドウ	天門冬	マユ	麻油		
コトウニン	胡桃仁	トウキ	当帰	モウジュン	無花果		

表9-2 五味別の潤腸通便薬膳食材の分類

辛味:24品(15.8%)		苦味:26品(17.1%)		酸味:9品(5.9%)		咸味:7品(4.6%)	
アマ	亜麻	イクリニン	郁李仁	ウバイ	烏梅	カイジン	海參
イクリニン	郁李仁	カシュウ	何首烏	サンサ	山楂	カイツ	海蜇
ウトウ	芋頭	キジツ	枳実	セキシウズ	赤小豆	ショウ	醬
キコク	枳殼	ギウタン	牛胆	テンカフン	天花粉	ショクエン	食塩
キッピ	橘皮	キョウニン	杏仁	トウシ	桃子	ジンニュージュウ	人乳汁
キョウサイ	韭菜	クテイチャ	苦丁茶	バシケン	馬齒莧	ダイバク	大麦
クキツ	枸橘	ケツメイシ	決明子	ヨウバイ	楊梅	チョニク	猪肉
サンシマ	山芝麻	サンシマ	山芝麻	ラク	酪		
シソシ	紫蘇子	サンペンズシ	山扁豆子	リ	梨		
シソヨウ	紫蘇葉	ショウリク	商陸				
スイキン	水芹	ソウヨウ	桑葉				
ソウハク	葱白	ゾクガ	栗芽				
ダイサン	大蒜	チモ	知母				
トウキ	当帰	チャヨウ	茶葉				
トウコウ	苘蒿	テンカフン	天花粉				
トウユ	豆油	トウカ	桃花				
ハクソシ	白蘇子	トウニン	桃仁				
ハサイシ	菠菜子	トウフカンスイ	豆腐泔水				
ヒマシ	蓖麻子	トウヨウ	桃葉				
ヒマユ	蓖麻油	ニンジン	人参				
ベイヒコウ	米皮糠	ベイバクショウ	米麦麩				
ライフク	萊菔	ボコウ	牡蒿				
ライフクシ	萊菔子	ヨウタン	羊胆				
ラツショウ	辣椒	ヨウテイ	羊蹄				
		ヨクイコン	薏苡根				
		リカクジン	李核仁				

を図6に示した。脾が21.9%と高い数値を占め、脾の表裏関係にある胃は20.0%を占めていた。次に肺が19.6%であり、肺の表裏関係にある大腸が10.2%であった。次に肝が11.6%であり、肝と表裏関係にある胆は0.9%であった。心は7.4%であり、心の表裏関係にある小腸は1.4%を示していた。腎が5.6%であり、腎と表裏関係にある膀胱は1.4%と示していた。

帰経別に分類した薬膳食材について表10に示した。全体的な食材で肝は25品で海蜇、韭菜、黒脂麻、赤沙糖、酥などである。胆は2品で牛胆、羊胆である。心は16品で牛乳、藕、小麦、赤小豆、辣椒などである。小腸は3品で苜、赤小豆、菠菜である。脾は47品で黄大豆、黒大豆、赤沙糖、豆腐漿（トウニユウ）、蜂蜜などである。胃

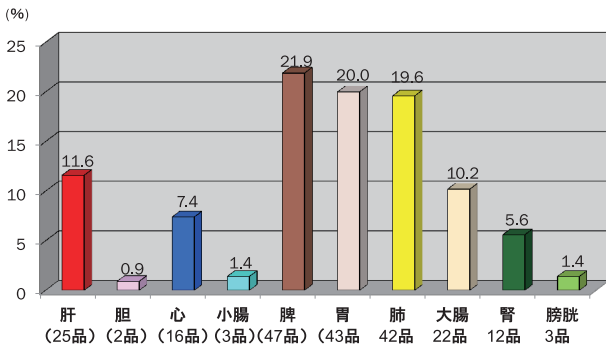


図6 帰経別の潤腸通便薬膳食材の分類

は43品で甘蔗、大蒜、大麦、猪肉、豆腐などである。肺は42品で牛乳、香蕉、白脂麻、蜂蜜、梨などである。大腸は22品で芋頭、黄大豆、赤小豆、菠菜、麻油などである。腎は12品で海參、海哲、決明子、黒脂麻、黒大豆などである。膀胱は3品で苜、商陸、薏苡根などである。

4) 中医学における美容薬膳食材の食物繊維

薬膳を簡便に作るために、中医学の権威がある「中医学大辞典」^{21,22)}により、基準を作成して潤腸通便作用のある食材を整理した。潤腸通便薬膳食材は116品であった。潤腸通便の薬膳食材に含まれる食物繊維含有量については表11に示した。含有量の高いベスト3は木耳(68.7g/100g)、黒木耳(57.4g/100g)、小豆(17.8g/100g)である。これらの中医学と基本とした潤腸通便作用のある薬膳(40mg/100g)食材は食物繊維含有量が高いことが示唆された。

考 察

現代社会においては冷暖房完備の環境に生きている人が多く、また疲労、睡眠不足等のストレスの要因などから肌のダメージの回復が遅延させることがあると報告されている³⁴⁾、肌の状態は生活環境や精神状態と密接に関係があることが考えられる。また、若年女性においては、国民健康・栄養調査³⁵⁾の結果において、瘦身願望は強く、食事を欠食している人も少なくない。しかし、自分

表10-1 帰経別の潤腸通便薬膳食材の分類

肝:25品(11.6%)		心:16品(7.4%)		脾:47品(21.9%)			胃:43品(20.0%)				
アキョウ	阿膠	カイジン	海參	イクニン	郁李仁	トウフショウ	豆腐漿	アマ	亜麻	テンキョウニン	甜杏仁
アマ	亜麻	ギユウニユウ	牛乳	ウバイ	烏梅	トウヨウ	桃葉	アマシ	亜麻子	トウコウ	苘蒿
アマシ	亜麻子	グウ	藕	オウダイズ	黄大豆	ニユウフ	乳腐	ウトウ	芋頭	トウフ	豆腐
イトウ	飴糖	ショウバク	小麦	カマニン	火麻仁	ニンジン	人参	カップン	葛粉	トウフショウ	豆腐漿
ウバイ	烏梅	ジンニユウジュウ	人乳汁	キジツ	枳実	バクガ	麦芽	ヒマニン	火麻仁	ニユウフ	乳腐
カイテツ	海蜇	セキシユウズ	赤小豆	キツビ	橘皮	ハクシマ	白脂麻	カンショ	甘草	バクガ	麦芽
カシュウ	何首烏	チャヨウ	茶葉	キョウバク	蕎麦	ハクソシ	白蘇子	キコク	枳殼	ヒシ	榧子
キュウサイ	韭菜	トウカ	桃花	グウ	鶏	ハサイシ	菠菜子	キジツ	枳実	ベイヒコウ	米皮糖
ギウタン	牛胆	トウキ	当帰	ケイナイキン	鶏内金	バシケン	馬齒莧	キュウサイ	韭菜	マコ	蘑菇
クキツ	枸橘	トウニン	桃仁	コウショウ	香蕉	パンモッカ	番木瓜	キョウバク	蕎麦	モウジュン	毛筍
クテイチャ	苦丁茶	トウフカンスイ	豆腐泔水	コクダイズ	黒大豆	ベイバクショウ	米麦麩	クキツ	枸橘	モクジ	木耳
ケツメイシ	決明子	ボコウ	牡蒿	ゴマヨウ	胡麻葉	ホウミツ	蜂蜜	ケイナイキン	鶏内金	ヨウバイ	楊梅
コクシマ	黒脂麻	ヨウテイ	羊蹄	サンサ	山楂	マフ	麻腐	サンザ	山楂	ライフク	萊菔
ジコッピ	地骨皮	ヨウテイヨウ	羊蹄葉	サンペンズシ	山扁豆	モウジュン	無花果	サンシマ	山芝麻	ライフクシ	萊菔子
ジンニユウジュウ	人乳汁	ラツショウ	辣椒	シソヨウ	紫蘇葉	ヨクイコン	薏苡根	サンペンズシ	山扁豆子	ラク	酪
セキサトウ	赤沙糖	レンシ	蓮子	ショウ	醬	ヨクイニン	薏苡仁	ショウ	醬	ラッカセイユ	落花生油
ソ	酥	小腸:3品(1.4%)		ショウバク	小麦	ラカンカ	羅漢果	シヨクエン	食塩	リ	梨
ソウジン	桑椹	ケン	莧	ショウリク	商陸	ラッカセイ	落花生	スイキン	水芹		
ソウヨウ	桑葉	セキシユウズ	赤小豆	セキサトウ	赤沙糖	ラッカセイユ	落花生油	ソウハク	葱白		
トウカ	桃花	ハサイ	菠菜	ソ	ソ	ラツショウ	辣椒	ゾクガ	栗芽		
トウキ	当帰			ゾクガ	栗芽	レンシ	蓮子	ダイサン	大蒜		
トウニン	桃仁			ダイサン	大蒜			ダイバク	大麦		
ベイバクショウ	米麦麩			ダイバク	大麦			チモ	知母		
ヨウタン	羊胆			チヨク	猪肉			チヨク	猪肉		
リカクジン	李核仁			トウコウ	苘蒿			テンカン	甜瓜子		
胆:2品(0.9%)				トウフ	豆腐			テンカフン	天花粉		
ギウタン	牛胆										
ヨウタン	羊胆										

表10-2 帰経別の潤腸通便薬膳食材の分類

肺:42品(19.6%)		大腸:22品(10.2%)		腎:12品(5.6%)		膀胱:3品(1.4%)			
アキョウ	阿膠	ヒシ	榧子	イクリニン	郁李仁	カイジン	海參	ケンジツ	萹実
カンショ	甘蔗	ヒマシ	蓖麻子	イトウ	飴糖	カイツツ	海蜇	ショウリク	商陸
キコク	枳殼	ヒマユ	蓖麻油	ウトウ	芋頭	カシュウ	何首烏	ヨクイコン	薏苡根
ギウニュウ	牛乳	ハチミツ	蜂蜜	オウダイズ	黄大豆	ケツメイシ	決明子		
キョウニン	杏仁	ボコウ	牡蒿	キョウニン	杏仁	コクシマ	黒脂麻		
クテイチャ	苦丁茶	モウジュン	無花果	ケン	萹実	コクダイズ	黒大豆		
コウショウ	香蕉	モクジ	木耳	ケンジツ	萹実	コトウニン	胡桃仁		
コトウニン	胡桃仁	ヤカクトウニン	野核桃仁	ゴマカ	胡麻花	ショクエン	食塩		
ゴマヨウ	胡麻葉	ヨウニュウ	羊乳	シソシ	紫蘇子	ソウジン	桑椹		
ジコッピ	地骨皮	ヨウバイ	楊梅	スイカシジン	西瓜子仁	トウヨウ	桃葉		
シソシ	紫蘇子	ヨクイニン	薏苡仁	セキシユズ	赤小豆	マフ	麻腐		
シソヨウ	紫蘇葉	ライフク	萊菔	チャユ	茶油	ヤカクトウニン	野核桃仁		
スイカシジン	西瓜子仁	ライフクシ	萊菔子	チョウヨウ	猪腸				
スイキン	水芹	ラカンカ	羅漢果	トウシ	桃子				
ソウハク	葱白	ラク	酪	トウフカンスイ	豆腐泔水				
ソウヨウ	桑葉	リ	梨	トウユ	豆油				
チモ	知母			ハサイ	菠菜				
チャヨウ	茶葉			ヒマシ	蓖麻子				
テンカシ	甜瓜子			ヒマユ	蓖麻油				
テンカフン	天花粉			ベイヒコウ	米皮糠				
テンキョウニン	甜杏仁			マユ	麻油				
テンモンドウ	天門冬			モウジュン	毛筍				
トウシ	桃子								
ハクシマ	白脂麻								
ハクソシ	白蘇子								
バシケン	馬齒莧								

表11 潤腸通便の薬膳食材に含まれる食物繊維含有量

食品名	総量 (g/100g)	食品名	総量 (g/100g)
木耳(キクラゲ)	68.7	芋頭(サトイモ)	2.2
黒木耳(キクラゲ)	57.4	茄子(ナス)	2.2
小豆(アズキ)	17.8	番木瓜(パパイヤ)	2.2
黒脂麻(クログマ)	12.6	藕(レンコン)	2.0
蚕豆(ソラマメ)	9.3	無花果(イチジク)	1.9
胡桃仁(クルミ)	7.5	李子(スモモ)	1.6
落花生(ラッカセイ)	7.4	柿子(カキ)	1.6
紫蘇(シソ)	7.3	杏仁(セイヨウアンズ)	1.6
刀豆(ナタマメ)	3.0	早芹(セロリー)	1.5
淡竹筍(タケノコ)	2.8	土豆(ジャガイモ)	1.3
菠菜(ホウレンソイ)	2.8	黄芽白菜(ハクサイ)	1.3
南瓜(カボチャ)	2.8	香蕉(バナナ)	1.1
韭(ニラ)	2.7	番茄(トマト)	1.0
胡蘿蔔(ニンジン)	2.7	糸瓜子(ヘチマ)	1.0
地瓜(サツマイモ)	2.3	梨(ナシ)	0.9

※日本の食生活で使用され、成分値が明らかになった食材を示した

の肌には敏感に反応し、肌のトラブルを抱えていると自覚している人も増加している³⁶⁾。皮膚には表皮層、真皮層、皮下組織が積み重なった構造であり、真皮層には約70%のコラーゲンが含まれており³⁷⁾、アミノ酸は皮膚にとって重要な役割を担っている³⁸⁾。アミノ酸¹⁰⁾やコラーゲン³⁹⁾の摂取が肌の改善に効果的であることが明らかとなり、市場で流通される食品の中で、ダイエット、美容、美肌の健康食品のニーズは高いと報告されている⁴⁰⁾。

一方、中国には「薬食同源」の哲学があり、食の分野

において個々人に対応したテーラーメイド栄養学が実施されている。本研究において肌状態の改善に影響を及ぼす可能性のある薬膳食材を活用して、調理品や加工食品を簡便に作れることを目的に研究を薦めた。

1. 美容に関わりのある薬膳食材の分類

中医学を基本にした薬膳は、個々人に適した食事を基本として実践されている。美容・美肌の薬膳食材は、美容に関わりのある薬膳食材が245品であった。分類した五性では、平性が29.0%、次に涼性が19.2%、少し強い寒性が19.6%で合計すると38.8%であり、一方、温性では31.0%、少し強い熱性が1.2%で合計すると32.2%であった。この結果より、日常の肌の管理は夏に体を冷やす作用のある食材を、冬には体を温める作用のある食材を使用すると季節の変化に順応することが重要であると考えられた。

次に五味では、甘味の薬膳食品は139品あり、全体の56.7%と高い数値を占め、荔枝、菠菜、冬瓜、蜂蜜、酒糟などが代表的な薬膳食材である。甘味は中医学で、脾・胃を調整すると考えられ、美肌には消化吸収機能の食材が重要であることが考えられる。

次に帰経では、高い数値を示した肝20.4%、脾19.2%、肺18.6%であった。その表裏関係にある大腸6.5%、胃16.6%を占めていた。肝経に寄与する薬膳食材は91品で、酒、黒脂麻、菊花が代表的なものである。脾経に入る薬

膳食材は86品で、大棗、蜂蜜、香蕉などである。胃経に入る薬膳食材は乾姜、木耳、大蒜などであった。

中医学では、肝は血流量を調整し、中医学基礎理論において「皮膚は内臓の状態を映す鏡」といわれている、肺は大腸の通暢作用によって維持され、肌・毛髪に関わりがあると考えられ、正常であれば皮膚は光沢を保つと考えられ、中医学の『素問』¹⁴⁾の六節臟象論と五臟生成において、人間の身体の内側に隠れている臓腑の健康状態は、外側に現れると認識されている。特に皮膚は外側で一番最も大きな臓器であり、「皮膚は他の臓器と密接な関連がある」と記載されている。顔と全身の肌は症状に現れ、内臓と肌は独立ではなく、気・血・津液と経路も深い関連があると考えられている。西洋医学では、皮膚の栄養に重要なビタミン類として、VB₂、VB₆、VC、VA、VEなど、またアミノ酸、ビタミンCはコラーゲンの合成や維持、皮膚の老化防止にも寄与することがあると報告されている。美容薬膳食材のビタミンC含有量高い食材は、紫菜、菠菜、葱葉、牛肝100g中30mg～40mg含有されていることが明らかとなった。

2. 潤腸通便作用のある薬膳食材の分類

潤腸通便作用のある薬膳食材を五性で分類すると、寒性と涼性の体を冷やす食材では、合計すると42.2%を占めていた。潤腸通便作用のある薬膳食材は、乾燥して起こる腸燥便秘や熱結便秘の症状があり、これらの薬膳食材を食事に取り入れることで効果が得られると考えられる。涼性の代表的な薬膳食材は、蕎麦、香蕉、梨などである。寒性は藕、無花果、甘蔗は代表的な薬膳食材などである。

薬膳食材を分類すると、潤腸通便作用のある薬膳食材で五味では甘味の占める割合が高く、中医学で甘味は脾・胃の働きを調節すると言われ、消化機能と関係が深いと考えられている。

帰経で中医学基礎理論における脾・胃は「後天の本」であり、「気血生化の源である」といわれ、人間の健康を維持する栄養は脾胃と関係が深いと考えられている。表裏関係の脾と胃が41.9%、肺と大腸が29.8%と高い数値を示した。また、潤腸通便作用のある薬膳食材では、体内の水液を全身に行き渡らせ、排泄を正常に行う働きがある肺の占める割合が高く、便通改善を期待するには肺と裏表関係である大腸を潤すことが重要であることが考えられている。肺には蜂蜜、牛乳、香蕉、白脂麻などの代表的な薬膳食材がある。

分類した美容・美肌薬膳食材に、脾経に入り消化吸収に関わりのある食材である黄大豆、黒大豆が分類された。西洋医学において、大豆イソフラボン は更年期障害の女性ホルモン補助療法に用いられ、特に加齢に伴い、肌の老化や卵巣ホルモンが減少して、肌のコラーゲンの減少

する⁴⁾ため、本研究では中医学の基礎理論に基づいて美容に寄与する薬膳食材を分類した。これらの結果により、美容に寄与する薬膳食材は毎日継続持続して摂取することで、美容・美肌の改善に効果が期待できると考えられる。

総 括

美容に寄与する日本型薬膳を簡便に提供するために、中医学の基礎理論を基本として、美容・美肌と関わりのある薬膳食材と潤腸通便作用のある食材つまり便秘改善に寄与する薬膳食材について整理したので報告する。薬膳食材の分類は、中医学の基礎理論を基本にし、選択基準を作成後、上海科学技術出版社、「中薬大辞典」を使用し、帰経で肝・心・脾・肺・腎より皮膚、毛髪、月経、便秘と関わりのある薬膳食材を選択した。分類は、臨床症状反応による五性の温・熱・涼・寒・平と五味の甘・酸・苦・辛・咸と人体のどこの臓腑に薬効があるのかを示す帰経の肝・心・脾・肺・腎・胆・小腸・大腸・胃・膀胱である。

1. 美容に関わりのある薬膳食材は245品であった。五性では平が29.0%、体を温める温・熱が32.2%、冷やす寒・涼が38.8%であった。五味では甘味が56.7%と高い数値を示し、帰経では高い数値を示した肝が20.4%、脾が19.2%、肺が18.6%であった。
2. 潤腸通便作用のある薬膳食材は116品であった。五性では体を冷やす寒・涼が42.4%と高い数値を占め、五味のトップでは甘味が56.6%を占め、帰経では表裏関係の脾と胃が41.9%、肺と大腸が29.8%と高い数値であった。潤腸通便の薬膳食材に含まれる食物繊維含有量は木耳が高い数値を示した。

中医学の美容薬膳食材は五臓の肝、心、脾、肺、腎に入る食材をバランスよく摂取することで肌を美しく保つことできる。美容薬膳食材の中で五性の体を温める、冷やす、平が各約30%を占め、季節の変化に順応することが重要であると考えられた。帰経で高い数値を示した肝は血流量を調整し、肺は大腸の通暢作用によって維持され、肌・毛髪に関わりがあり、正常であれば、皮膚は光沢を保つと考えられ、これらの薬膳食材は、皮膚の栄養に重要であると報告されている。これらの食材には、アミノ酸含有量の高い黄大豆、落花生、紫菜など、またビタミンC含有量の高い紫菜、菠菜、葱葉などの食材も多く含まれている。潤腸通便薬膳食材は五性で寒・涼性の食材が多く、乾燥しておこる腸燥と関わりが深いと考えられる。また、潤腸通便作用ある薬膳食材には、食物繊維の含有量の高い木耳、黒木耳、小豆などがある。以上の結果より、薬膳食材を毎日継続持続して摂取すること

で肌を美しくする効果が期待できるのではないかと考えられる。

参考文献

- 1) 岸田典子, 佐久間章子, 上村芳枝, 竹田範子ら: 女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連, 日本家政学会誌, 56 (3), 187-196 (2005)
- 2) 杉山寿美, 石永正隆: 成人女性のサプリメントの利用実態と健康に関する意識・行動, 日本食生活学会誌, 18 (3), 288-294 (2007)
- 3) 財団法人厚生統計協会編: 国民衛生の動向 2010/2011年, 厚生指針, 57 (9), 通巻896 (2010)
- 4) 食品と開発編集部: 健康食品の市場動向と素材技術研究, 食品と開発, 40 (3), 16 (2005)
- 5) 山田和彦, 松村康弘: 健康・栄養食品アドバイザーズ スタッフ・テキストブック, 第一出版 (2007)
- 6) 龍弘次, 舟木慧: 外食産業における食育推進を目指した基礎調査, 平成17年度 中村学園大学 卒論
- 7) 川名(海老塚) 広子, 井原美香, 伊藤幸彦, 水口彩ほか: 女子大生の肌状態に及ぼす発芽玄米の影響, 日本食生活学会誌, 16 (2), 108-113 (2005)
- 8) 伊藤まゆ, 三樹美夏, 林浩孝, 新井隆成, 鈴木信孝, 上馬場和夫: コラーゲン含有飲料摂取による顔面皮膚性状の変化, 日本補完代替医療学会誌, 6 (2), 111-118 (2009)
- 9) 石川(高野) 祐子: 小麦・小麦加工品等の機能性とその活用, 日本食生活学会誌, 19 (2), 116-123 (2008)
- 10) 平林由理, 小林久峰, 岩崎敬治: アミノ酸の皮膚への作用と美容食品への応用, 食品と開発, 45 (8), 4-6 (2010)
- 11) 北野守昭, 戸田登志也: 「女性の美と健康」とイソフラボン, 食品工業, 43 (18), 46-52 (2000)
- 12) 又平芳春: II (1) 新素材の機能と応用, 日本水産学会誌 74 (6), 1100-1101 (2008)
- 13) 平馬直樹, 兵頭明, 路京華, 劉公望: 中医学の基礎, 東洋学術出版社 (1995)
- 14) 南京中医学院医経教研組(石田秀実監訳): 現代語訳 黄帝内経素問 上・中・下巻, 東洋学術出版社 (1992)
- 15) 伊澤佳久平, 野間晃幸, 山本昌志, 木村勝紀ほか: LB81乳酸菌を使用したヨーグルトの皮膚機能改善効果に関する検証, 腸内細菌学雑誌, 22 (1), 1-5 (2008)
- 16) 張恩勤: 中医基礎理論 (上・下), 上海中医薬大学出版社 (1990)
- 17) 徳井教孝, 三成由美, 張再良, 郭忻: 薬膳と中医学, 建帛社 (2003)
- 18) 木村孟淳, 御影雅幸, 劉園英: 中国医学 医・薬学で漢方を学ぶ人のために, 南江堂出版社 (2005)
- 19) 彭銘泉: 中国薬膳学, 人民衛生出版社 (1985)
- 20) 彭銘泉: 中国薬膳大全, 四川科学技術出版社 (1986)
- 21) 上海科学技術出版: 中医大辞典 上・下・別編 (1995)
- 22) 上海科学技術出版小学館(株): 中医大辞典 1・2・3・4・別巻 (1998)
- 23) 香川芳子監修: 五訂増補食品成分表2010, 女子栄養大学出版部 (2009)
- 24) 王省悦主編: 中国薬膳大辞典, 大連出版社 (1992)
- 25) 張力群, 并祥祖: 中国民族薬膳大全, 山西科学技術出版社 (1994)
- 26) 馬繼興主編: 神農本草経輯注, 人民衛生出版社 (1995)
- 27) 孫思邈: 備急下金要方, 人民衛生出版社 (1995)
- 28) 史蘭華ら編: 中国伝統医学史, 科学出版社 (1996)
- 29) 忽思慧(金世琳訳): 飲膳正要, 八坂書房 (1993)
- 30) 李時珍(原著者): 国訳本草, 春陽堂蔵版 (1929)
- 31) 劉寧, 張理梅, 林俊華, 李紅陽, 閻志安: 中医美容学, 中国中医薬出版社 (2006)
- 32) 板倉弘重, 近藤和雄, 市丸雄平, 佐藤和人: 医科栄養学, 建帛社 (2010)
- 33) 創医学会術部主編: 漢方用語大辞典, 療原株式会社 (2001)
- 34) 高岡素子, 宮崎博隆ほか: 食生活が肌の状態に及ぼす影響, 日本食生活学会誌, 19 (1), 44-49 (2008)
- 35) 厚生労働省: 平成20年国民健康・栄養調査結果 (2008)
- 36) 有川順子: アトピー性皮膚炎おける敏感肌, FRAGRANCE JOURNAL, 10, 25-28 (2008)
- 37) 富永直樹, 西山敏夫, 林利彦: 皮膚とコラーゲン, 繊維学会, 42 (6), 237-242 (1986)
- 38) 板倉弘重, 近藤和雄, 市丸雄平, 佐藤和人: 医科栄養学, 建帛社 (2010)
- 39) 大原浩樹, 伊藤恭子, 飯田博之, 松本均: コラーゲンペプチド経口摂取による皮膚角層水分量の改善効果, 日本食品科学工学会誌, 56 (3), 137-145 (2009)
- 40) 日本能率協会総合研究所: 2004年「サプリメント」に関する消費者アンケート調査, 調査報告書 (2005)
- 41) 角野博之, 市川秀一ら: ホルモン補充療法による閉経後女性の動脈硬化, 皮膚の弾力性及び骨密度への影響, 北関東医学, 56 (2), 119-127 (2006)