

## 中医学理論に基づく子供の体質分類と薬膳食材の整理

呉 一中<sup>\*1</sup>・朱 根勝<sup>\*2</sup>・三成 由美<sup>\*1,3</sup>・徳井 教孝<sup>\*4,5</sup>

- \*1 中村学園大学大学院 栄養科学研究科
- \*2 中国 上海中医薬大学 国際教育学院
- \*3 中村学園大学 薬膳科学研究所 開発・教育部門
- \*4 中村学園大学 薬膳科学研究所 栄養疫学部門
- \*5 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

(2011年3月31日受理)

### 要 旨

【目的】近年、子供の生活習慣病の若年化が指摘されている。本研究は、子供の生活習慣病の予防対策に、中医学理論を基本とした個々人に対応したテーラメード栄養学を取り入れることを目的に、子供の体質について分類した。あわせて、子供の体質に応じて、薬膳食材を簡便に活用できるように、子供の体質別の薬膳食材についても、整理を行ったので報告する。

【方法】1) 子供の体質は、上海中医薬大学出版社の『中医基礎理論』と『現代中医児科学』、中国中医薬出版社の『中華中医薬学会標準—中医体質分類と判定』などの文献を参考にして、分類した。2) 薬膳食材は、上海科学技術出版社の『中薬大辞典』で整理した。内容は『中薬大辞典』の病名索引の小児科編より、子供のよくある疾病に対して、予防治療の効果のある食材を基本に、五味の辛・甘・酸・苦・鹹、臨床症状反応による五性の温・熱・寒・涼・平、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・腎と六腑で整理した。また、子供の体質別に適用する薬膳食材を一部整理した。

【結果】中医学理論を基本に、子供の体質を正常質、痰湿質、陰虚質、陽虚質、気虚質及び気血不足質の六分類した。子供体質別の薬膳食材は318品であり、五味では、甘味が63.8%と高い数値を示していた。帰経の五臓では、脾経が30.6%、次に肺経が23.8%と高い数値を示していた。帰経の六腑では、胃経が60.1%、次に大腸が25.6%と高い数値を示していた。特に痰湿質に適した健脾燥湿作用のある食材は生姜、大蒜などであり、陰虚質に適した養陰作用のある食材は蓮根、胡瓜などである。

【考察】中医学で肥満者の基本的な原因は痰湿が多いと言われ、脾気を弱め、消化不良を起し、太ると記載されている。張らの臨床調査によると、児童肥満の主な要因は「湿滞」であり、全体の95.5%を占め、脾気の虚弱が

「湿滞」を起す原因であり、治療方法として、健脾利湿が最も効果的であると報告されている。本研究で分類した痰湿質の子供は将来肥満になる可能性があると考えられる。したがって、脾・胃・腎に入り、湿邪をとる食材である緑豆、冬瓜などを摂取することが望ましいと考えられる。以上の結果より、今後、体質診断調査や薬膳食材を食教育に導入することで、子供の健康増進や生活習慣病の予防対策に貢献できるのではないかと考えられる。

### I. 緒 言

現在、子どもの食習慣を含む生活習慣の多様化、それに伴う生活習慣病の若年化、さらに運動不足や栄養バランスの崩壊による運動能力や体力の低下、さらにコミュニケーション能力の低下などによる精神的な問題など、心身の健康問題の増悪が指摘されている<sup>1)~3)</sup>。特に幼児期においては望ましい食生活・生活習慣を形成する時期であり<sup>4)</sup>、規則正しい習慣を身に付けさせるための早期健康・栄養教育は重要である。平成17年に食育基本法が施行され<sup>5)</sup>、日本では国をあげて、食育を推進しているが、教育効果を高める食育プログラムに関する報告は少なく、子供たちの健康効果を高めるには至っていない。2010年度の食育白書によると<sup>6)</sup>、肥満などの生活習慣病を予防するためには子供の日頃から健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、健全な食生活や運動習慣を身につけることが重要であると報告されている。日本や中国のみではなく、世界全体の子どもたちの生活習慣の現状や実態を明らかにし、改善すべき問題点を抽出し、子どもたちの生活習慣病の予防対策について、真剣に対応する重要な時期に来ていると考えられる。

一方、中国には四千年の長い歴史の中で伝承され、淘汰されて今日に至っている中医学理論があり、これは個々人に対応したテーラメード栄養学である。この中医

学には独特な体質診断・治療のシステムがあり、特に疾病予防の一つに「治未病」<sup>7)</sup>がある。この「治未病」とは、早期治療のことで疾病予防の段階において、個々人の体質に対応した健康管理を行うことで疾病を予防する事が可能となる。子どもの生活習慣病の予防対策や食教育にこの中医学理論に基づいた体質診断調査や各体質に対応した薬膳食材を導入することで健康増進に寄与できるのではないかと考えられた。

本研究では、子どもたちの生活習慣病の予防や健康維持・増進を目指して、食教育に簡便に使用できる中医学基礎理論を基本にした体質診断調査票を実施して、評価することを目標に、中医学の文献より子供の体質分類を行った。また一方では、個々人の体質に対応した薬膳メニューが簡便に作る事ができるように、『中薬大辞典』<sup>35)</sup>を用いて、子ども体質別薬膳食材の分類を行い、整理した。

## II. 方 法

### 1. 中医学理論と薬膳

#### (1) 中医学理論とは

上海中医薬大学の中医基礎理論研究所の協力を得て、紹介された文献や資料を図1に示した。中医学の理論については、上海科学技術出版社の『中医学基礎』<sup>9)</sup>、上海

中医薬大学出版社の『中医基礎理論』<sup>10)</sup>、東洋学術出版社の『中医学の基礎』<sup>11)</sup>及び建帛社の『薬膳と中医学』<sup>12)</sup>などの文献で整理した。

#### (2) 薬膳とは

薬膳については、中国中医薬出版社の『中医薬膳学』<sup>13)</sup>、上海科学技術出版社の『中国食療大全』<sup>14)</sup>及び建帛社の『薬膳と中医学』<sup>12)</sup>などの文献を参考にした。

## 2. 中医学理論に基づく体質診断

#### (1) 中医学理論における体質とは

中医学理論における体質については、上海科学技術出版社の『中医学基礎』<sup>9)</sup>、上海中医薬大学出版社の『中医基礎理論』<sup>10)</sup>、人民衛生出版社の『中医体質学』<sup>15)</sup>、中国中医薬出版社の『弁体-弁病-弁証診療模式-中医体質理論的臨床応用』<sup>16)</sup>と同社の『中華中医薬学会標準-中医体質分類与判定』<sup>17)</sup>、たにぐち書店の『中医体質学入門』<sup>18)</sup>及び『日東医誌 (Kampo Med)』の「体質に関するCCMQ質問票日本語版の臨床開発とその妥当性の検証」<sup>19)</sup>などの文献を参考に整理した。

#### (2) 中医学理論からみた子供とは

中医学理論からみた子供については、中国中医薬出版社の『中医児科学』<sup>20)</sup>、上海中医薬大学出版社の『現代中



図1 使用した文献

医児科学』<sup>21)</sup>、上海中醫藥大學附属日本関西校より編集した内部教材の『中医小児科』<sup>22)</sup>及び小学館の『こども漢方』<sup>23)</sup>などの文献で整理した。

(3) 中医学理論における子供の体質について

中医学理論における子どもの体質については、表1に示した文献を使用した。上海中醫藥大學出版社の『現代中医児科学』<sup>21)</sup>、『保健医学研究与实践』の「論中医小児体質理論与兒童体育保健」<sup>24)</sup>、『中医雜誌』の「略論小児体質学説及其臨床意義」<sup>25)</sup>、同誌の「1061例小児体質調査及体質分型的研究」<sup>26)</sup>、同誌の「小児体質類型与弁証論治」<sup>27)</sup>、『広西中医薬』の「小児体質形成及分型之我見」<sup>28)</sup>、同誌の「王力寧教授從体質論治小児反復呼吸道感染的經驗介紹」<sup>29)</sup>、『浙江中医雜誌』の「王力寧因質弁治小児外感咳嗽的經驗」<sup>30)</sup>、『中医児科雜誌』の「依据小児体質弁治外感咳嗽」<sup>31)</sup>、『新中医』の「小児体質類型及其臨床意義」<sup>32)</sup>、『四川中医』の「試論小児体質与飲食調養」<sup>33)</sup>、『自我保健』の「小児六種体質的中医調理」<sup>34)</sup>などである。

3. 中医学理論に基づく子供体質別薬膳食材の整理

(1) 子供の体質別の薬膳食材の選択基準

中医学理論に基づく子供体質別薬膳食材の選択基準は、中国中醫藥出版社の『中医児科学』<sup>20)</sup>、上海中醫藥大

学出版社の『現代中医児科学』<sup>21)</sup>、上海中醫藥大學附属日本関西校より編集した内部教材『中医小児科』<sup>22)</sup>、小学館の『こども漢方』<sup>23)</sup>及び上海科学技術出版社小学館(株)の『中薬大辞典』<sup>8)</sup>などの文献を参考に整理した。

(2) 子供の体質別の薬膳食材の整理

中医学理論に基づく子供体質別薬膳食材の整理については、選択基準をもとに整理した。参考文献は、上海科学技術出版社の『中薬大辞典』<sup>35)</sup>及び上海科学技術出版社小学館(株)の『中薬大辞典』<sup>8)</sup>である。内容は『中薬大辞典』の病名索引の小児科編より、子供のよくある疾病に対して、予防治療の効果のある食材を基本に、薬膳食材を植物の味、臨床症状により五味の辛・甘・酸・苦・鹹、五性の温・熱・寒・涼・平、人体のどこの臓腑に薬効があるのかを示した帰經の肝・心・脾・肺・腎・胆・小腸・胃・大腸・膀胱で整理した。

(3) 子供の体質別薬膳食材の整理

子供の体質別薬膳食材の整理について、『中医雜誌』の「略論小児体質学説及其臨床意義」<sup>25)</sup>、『広西中医薬』の「王力寧教授從体質論治小児反復呼吸道感染的經驗介紹」<sup>29)</sup>、『浙江中医雜誌』の「王力寧因質弁治小児外感咳嗽的經驗」<sup>30)</sup>、『中医児科雜誌』の「依据小児体質弁治外感咳嗽」<sup>31)</sup>、『新中医』の「小児体質類型及其臨床意

表1 子供の体質分類に使用した文献

文献コード	1	2	3	4	5	6
題名(書名)	論中医小児体質理論与兒童体育保健	略論小児体質学説及其臨床意義	小児体質形成及分型之我見	王力寧教授從体質論治小児反復呼吸道感染的經驗介紹	王力寧因質弁治小児外感咳嗽的經驗	依拋小児体質弁治外感咳嗽
著者	阿拉木斯、李爽、郭觀池	朱永芳	張吉仲、郭瑜	齊翼	鐘華、鐘柏亭	鐘華、王力寧、鐘柏亭、王培玲
出典(出版社)	保健医学研究与实践	中医雜誌	広西中医薬	広西中医薬	浙江中医雜誌	中医小児科雜誌
掲載期日及びページ数	2008 5(1),53-55	1991 11,10-11	2002 25(6),35-36	2002 31(5),41-42	2006 41(12)688-689	2007 3(4)1,3-15
文献コード	7	8	9	10	11	12
題名(書名)	1061例小児体質調査及体質分型的研究	小児体質類型与弁証論治	小児体質分類及其臨床意義	試論小児体質与飲食調養	小児六種体質的中医調理	現代中医児科学
著者	蘇樹蓉、鐘柏松、黎欣	温振英、鄭軍	朱錦善	陳立翠	夏以琳	江育成、朱錦善
出典(出版社)	中医雜誌	中医雜誌	新中医	四川中医	自我保健	上海中醫藥大學出版社
掲載期日及びページ数	199637(10) 1997613-616	1998 39(6),362-363	1989 5,6-7	1998 16(7),9-10	2010 (4),56	2005 63-66

義<sup>32)</sup>、『四川中医』の「試論小児体質与飲食調養<sup>33)</sup>」、「自我保健」の「小児六種体質の中医調理<sup>34)</sup>」などの文献を参考に、各体質の健康増進方法をまとめて、子供の体質別薬膳食材を一部整理した。

### Ⅲ. 結 果

#### 1. 中医学理論と薬膳について

##### (1) 中医学理論の基本内容

中医学は、独特な理論体系をもっている中国の伝統医学であり、四千年の長い歴史があり、その時代の哲学思想の影響を受けながら、長期にわたる実践経験を踏まえ、今日においても臨床医学や予防医学に大きな役割を果たしている。中医学理論体系には、陰陽五行、気血精津液、臟腑経絡、病因病機、そして治療原則がある<sup>12)</sup>。

##### ①陰陽五行説

陰陽五行学説は、古人が自然界及び社会の中から概括した一般法則であり、それによって自然や社会現象を認識し、先秦（中国史で、紀元前221年に秦の始皇帝が最初の統一国家を築きあげる以前の時代）から発展してきた中国古代の素朴な唯物弁証法思想体系である<sup>12)</sup>。

##### 1) 陰陽説の基本内容

陰陽説の基本的な考えは、自然界では全ての物が陰か陽の属性をもち、全て内部的に陰と陽との両面性をもっている。活動的、外在、上昇、温熱、明るい、機能的、機能の亢進しているものは全て「陽」に属する。逆に、消極的、内在、下降、寒冷、暗い、物質的、機能の減退しているものは全て「陰」に属する。また陰と陽の間には相互依存、相互制約、相互転化の関係がある<sup>9)、12)</sup>。

##### 2) 五行説の基本内容

古代の人々は、自然界に起こる現象や数々の経験から、人類の生存に欠くことのできない木・火・土・金・水、この五つの基本物質を認識した。五行説では、この五つの循環を五行と名付け、宇宙の全ての事物を五行というシンボリックな方法で分類した。五行の間の「相生相克」、「相乗相侮」という関係によって、全ての物質世界の運動と変化を説明している<sup>12)</sup>。

陰陽五行学説は、古代哲学から生まれたものであるが、医学領域にも深く浸透し、人体の生理機能や病理変化を分析し、臨床において、疾病の診断と治療を導くものとして、中医学理論体系の形成に大きく寄与した<sup>11)</sup>。

##### ②人体観

##### 1) 気血精津液説の基本内容

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最も基本的な物質は、気、血、精、津液である。これらはそれぞれ別の物質であるが、互いに化生しあい、協調しあっている。また、臟腑・経絡を機能させるため

の基礎物質であり、また一方臟腑・経絡の生理機能によって生産されるものである<sup>9)、12)</sup>。

##### 2) 臟腑経絡説の基本内容

ここでいう臟腑とは内臓の総称である。臟は五臓のことであり、これには肝・心・脾・肺・腎がある。五臓は主に精気を貯蔵し、気血精津液などの精微物質を生み出し、貯える。腑は六腑のことであり、これには胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦がある。六腑は管状の内臓で、水穀と水液の通り道であり、飲食物は六腑を通過する過程で消化され、糟粕は下へ通降して大便として排出される<sup>12)</sup>。

経絡は体の至るところに分布しており、気血と津液の主な通路であると同時に、人体各部分を互いに結び付けている働きをもっている。臟腑、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、また全体的にバランスをとって機能している<sup>10)、12)</sup>。

##### ③中医学理論における体質について

中医学理論における体質は、個々人がそれぞれ生長、発育する過程で形成され、個人の形態構造、機能と代謝において相対的に規定された特性があると報告されている<sup>12)</sup>。

体質に影響する要因は、先天と後天の二つに分類される。先天要因とは、両親から受け取った先天的な精気であり、遺伝因子を含め、子供の体質にとって最も基本的な要因である。後天要因とは、主に年齢、性別、気候・地域環境及び飲食、この四つに分けられる。年齢要因とは、幼年期、思春期、中年期、老年期など加齢により体質が異なる。性別要因とは、男女の体質にはそれぞれの生理的特徴があるが、男性が腎（精）で先天の本となり、女性が肝（血）で先天の本となる。気候・地域環境の要因とは、体質が特定の地理、気候環境でも影響され変化する。飲食要因とは、飲食習慣や食生活を勝手に変えると体質も影響され、病気にかかりやすい。その他、疾病の罹患、生活習慣、心理状態、運動習慣なども体質に影響する<sup>12)</sup>。

現代の中医学における体質理論は、春秋戦国時代（B.C475年～221年）に著された『黄帝内経』から発展してきたものである。『内経・靈樞：通天篇』において、人の陰陽の気の多少によって、体質が「太陰の人」、「少陰の人」、「太陽の人」、「少陽の人」及び「陰陽平和の人」の五分類されている。『内経・靈樞：陰陽二十五人篇』において、陰陽五行説を基にして、人の顔色、体つき、性格及び自然界の変化に対する順応性などの特徴を結びつけ、体質を木・火・土・金・水の五つに分け、さらに経絡学説を加え、人の体質を合計二十五種類に分けた<sup>18)</sup>。

一方、今日では北京中医薬大学基礎医学院の王琦教授を中心に、中医学理論に基づき、中華中医薬学会標準一

『中医体質分類と判定』が開発され、現代中国人の体質を九種類に分類されている。すなわち、正常質、虚証体質の三種類（気虚・陽虚・陰虚）、実証体質の三種類（痰湿・湿熱・血瘀）、また気郁質及び特稟質合計九種類に分けられている。さらに、各体質の顔色、性格、病理、順応性と禁忌などの項目について検討されている<sup>36)</sup>。

## (2) 薬膳について

薬膳とは、「中医学理論の指導のもとで、中薬（中医学で用いる薬物の総称）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。中医学では、人体は自然界の変化の影響を受けている有機的な統一体であり、体の陰陽のバランスが崩れると病気になると考えられてきた。薬膳は、これらのバランスを調えるために、毎日の食生活を通じて行う飲食療法であり、「食療」または「食治」ともいわれている<sup>12)</sup>。

## 2. 中医学からみた小児とは

中医学において、子どもを研究対象とする学科は中医小児科という。この中医小児科とは、中医学理論に基づいて、中医学の伝統的な方法で、胎児期から思春期まで

の子どもの保健、そして疾病の予防・治療に関する臨床医学である<sup>20)</sup>。

### (1) 中医学理論における小児科の歴史

中医小児科の歴史について、表2-1から表2-3に示した。隋の時代（B.C610年）に、巢元方（A.D550年～630年）より著された『諸病源候論』に「中古時代の巫方は、小児の夭寿（短命と長寿）を判断するために、『顛鹵経』を著し、世の中で伝えられ、その中に小児科の処方もある」と記載された。故に、小児科に関わる医療活動は早くも中古時代（B.C 2800年～2700年）から始まったと示した。また、この本に小児の疾病に関する内容が合計6巻、病状が255種ある<sup>21)</sup>。

殷墟（殷の都の跡、現在の河南省安陽県）と言うところで出土した商の時代（B.C1700年～1100年）の甲骨文字に20数種の病名の中で「齲」（虫歯）、「蠱」（寄生虫）など小児の疾病に関する内容が記載されている<sup>20)、21)</sup>。

『史記・扁鵲倉公列伝』(B.C91年)によって、春秋戦国時代（B.C475年～221年）の扁鵲（B.C 407年～310年）は歴史上最古の小児科専門医である。同時代の『黄帝内経』に小児科に関する内容も記載され、『靈樞・逆順肥瘦』に「小児の体が弱く、血が少なく、気が虚弱であること」と記載されている<sup>20)、21)</sup>。

表2-1 中医小児科の歴史

西暦	中国の年代	代表的な紀要
4000年前	中古黄帝時代	中古時代において、巫方と言う人が居って、子供の寿命を占い、病気になったらその生死を判断するために、「顛鹵経」と言う小児科の専門著書を書いて、世の中で伝えられ、小児用の処方があった。(出典「諸病源候論」)
4000年前	中古黄帝時代	「顛鹵経」は我が国最古の小児科専門著書であり、その一つ重大な貢献は先に小児「純陽」と言う概念が打ち出され、その上小児の二つ生理特徴が初めて論述された。
BC1600～BC1028	商の時代	甲骨文字中の「齲」は即ち子供のよくある虫歯と指し、「疾子」は病気になった子供と言う意味である。
BC407～BC310	春秋戦国時期	扁鵲は小児科の開祖である。(出典「史記」)
BC221～BC8	秦漢時期	「黄帝内経」は中医学基礎理論の権威ある著作であり、その中に小児体質の特徴について、「靈樞・逆順肥瘦」には「嬰兒は、その体が弱く、血が少なく、生理機能が不完全である。」と書いている。
BC2100～221	先秦時期	「内経」より早かった馬王堆(今中国長沙市の近郊)で出土した「五十二病方」には、嬰兒の痙攣、癲癩、引き付け三つの病症について記載された。
BC6世紀～BC4世紀	春秋戦国時期	馬王堆で出土した「胎産書」と言う帛書には胎児月々の成長過程、また妊娠期中の養護について論述した。
BC77～BC6	西漢時期	劉向の「列女伝」が胎教説を完全にされた。
AD25～AD220	東漢時期	張仲景の「傷寒雜病論」は初めて中医学の弁証論治と言う臨床体系を建てて、小児の外感病と臟腑疾病に直接的臨床指導作用があり、その上後世の中医小児科の弁証論治体系の基礎を定めた。
AD265～AD420	晋の時代	王叔和の「脈経」には小児脈象についての認識及び先に小児の「蒸寒説」を論述した。
AD265～AD317	西晋時期	皇甫謐の「針灸甲乙経」には十数種の小児疾病の針灸治療法が記載された。
AD557～AD581	北周時期	姚僧垣の「集驗方」には十数種の小児疾病が記載され、その中ほとんど小児皮膚科の病症である。
BC202～BC8	西漢時期	「史記・扁鵲倉公列伝」には西漢時期の淳于意と言う名医が「下気湯」で嬰兒の「氣高病」(気機阻滯)を治療したと記載された。

表2-2 中医小児科の歴史

西暦	中国の年代	代表的な紀要
AD25～AD220	東漢時期	「三国誌・華佗伝」には東漢時期の華佗と言う名医が「四物女宛丸」で二歳の小児の「下利病」(下痢)を治療したと記載された。
AD581～AD907	隋唐時期	太医署(待医本部)には医学博士を設置して医学を教える学制合計五年間の小児科コースが設定され、「少小五年成」と呼ぶ。
AD610	隋の時代	巢元方の「諸病源候論」は一部目の中医病理学についての専門著書であり、その中には小児疾病について六巻があり、病症が255種ある。
AD652	唐の時代	孫思邈の「備急千金要方」は社会に小児科を重要視することを呼び掛けて、本書は子供の養護と保育について相当詳しく、多くの優れた処方薬を収集し、集められた処方が五百個以上。
AD752	唐の時代	王焘の「外台秘要」には唐の前散逸した医学古書や文献が揃って、小児科の病症が87門あり、収集した処方が四百以上、重要な文献価値と臨床応用価値がある。
AD1119	北宋時期	小児科の師匠である銭乙の「小児薬証直訣」は中医小児科学術体系の形成に寄与した重要な著書である。
AD1150	南宋時期	劉昉らの「幼幼新書」は当時全世界で内容最も完備な小児科の大著であり、昔名医の小児科についての論述及び民間の治療経験をまとめて、合計40巻、627門、収集した処方が2千個以上、病症480種以上。
AD1093	北宋時期	銭乙と同時代の董汲と言う名医は寒涼薬で発疹を治療するのが上手く、彼の「小児斑疹備急方論」は銭乙に高評価され、本書は中医学における発疹について一部目の専門著書である。
AD1254	南宋時期	陳文中と言う名医は自分の長期な臨床経験によって、大胆的に温補薬で小児天然痘を治療する方法を打ち出し、天然痘の治療に新たな道を開いた。また、「小児痘疹方論」と言う著作を書いて、その中で「養子十法」について論述した。
AD978	北宋時期	王懷隱らの「太平聖恵方」には収集した小児科の方剤2600個があり、小児の内科、外科、皮膚科、眼科・耳鼻咽喉科など各科の病症合計262門がある。
AD1120～AD1200	宋金時期	劉河間(別名:劉完素)と言う医家は、凡そ小児の疾病はほとんど火熱の邪気より引き起こされるから、治療をする時寒涼法を大事にすると思つた。
AD1281～AD1358	金元時期	朱丹溪(別名:朱震亨)と言う医家は、小児は「陽が常に余り、陰が常に不足である」と提唱し、治療する時養陰法を大事にすると思つた。

表2-3 中医小児科の歴史

西暦	中国の年代	代表的な紀要
AD1495～AD1580	明の時代	万全(別名:万全仁)と言う医家は朱丹溪の学説に影響を及ぼされて、小児の生理と病理特徴について詳しく論じて、小児の「三有余四不足」と言う学術の観点を打ち出して、小児科の理論と臨床研究に大いに推進した。彼の小児科著作は「幼科發揮」、「育嬰秘訣」、「片玉心書」、「幼科指南心法」、「痘疹世医心法」などがある。
AD1180～AD1251	金元時期	李東垣(別名:李杲)と言う医家の学術核心は脾胃学説であり、「病気が脾胃から起こし、養生と言うのは元気を充実することからスタートするはずだ」(出典「脾胃論」)と打ち出した。
AD1252～AD1332	元の時代	大きな影響力を持った曾世榮と言う小児科専門の医家は書いた「活幼心書」と「活幼口議」、後者は小児保育、診脈弁証、投薬について新たな見解を打ち出した。
AD1563～AD1640	明の時代	張介賓(別名:張景岳)の「小児則」(「景岳全書」に収録された)は小児疾病の弁証の肝要が表裏寒熱虚実であり、小児八綱弁証の提唱者である。
	明の初	「小児按摩経」(別名:「保嬰神術」)は当時四明(今浙江省の鄞県)の陳氏により書かれ、これは我が国最古の小児按摩についての著書である。
AD1406	明の初	「普濟方・嬰孩」は明の前の小児科の理論及び臨床経験について完全にまとめ、合計51巻、22門、357論がある。
AD1445	明の時代	「医方類聚・小児門」には数多く散逸した小児科の内容が収録され、重要な文献価値があり、その中には小児食療の内容も相当詳しい。
AD1590	明の時代	「本草綱目」は中医学における不朽な著作であり、中に記載された小児科の病症が392種あり、その中に新生児の疾病が101種があり、季節の流行病が57種あり、小児雑病が189種あり、小児外科病が45種ある。
AD1750	清の時代	陳飛霞(別名:陳復正)は清の時代における代表的な小児科専門の医家であり、書いた「幼幼集成」が小児科学に大きな寄与と影響を及ぼした。
AD1666～AD1745	清の時代	葉天士は温病学面で最も大きな功績を残した医家であり、彼の「幼科要略」が小児季節の流行病に巡って論述し、独創的な見解がけっこう多い。
AD1758～AD1836	清の時代	呉鞠通も当時温病学の名医であり、彼も小児科が上手く、小児の「稚陰稚陽」と言う生理特徴に気づいて、臨床治療をする時特に「護陰存陽」を大事にすると思つた。
AD1823～AD1869	清の時代	石寿棠の「医原・児科論」は小児体質及び疾病の治療が燥湿法から始めるはずだと思つた。

漢の時代 (B.C206年～ A.D220年) に入ると、初めて小児科の医案 (病歴、カルテ) が記載された。『三国誌・華佗伝』に東漢時代 (A.D25年～ 220年) の名医である華佗は「四物女宛丸」で2歳小児の下痢を治したと記載されている<sup>21)</sup>。

東漢末年の張仲景 (A.D150年～ 219年) は、医学に大きな成果を上げ、小児科にも多大な影響を与え、小児の肺炎、喘息、水腫、下痢など数多くの疾病に対して素晴らしい効果があった<sup>22)</sup>。

西晋の時代 (A.D265年～ 317年) に入ると、王叔和の『脈経』は小児の脈象について論述し、而も小児の「変蒸説」も始めて記載された。東晋時代 (A.D317年～ 420年) の葛洪より編集され、梁時代 (A.D502年～ 557年) の陶弘景より増補された『肘後百一方』は初めて天花 (天然痘) について論述した<sup>21)</sup>。

隋唐時期 (A.D581年～ 907年) に入ると、太医署 (皇室に属する侍医の部門) には少小科 (小児科専攻) が設置され、修業年限が五年にされ、これは小児科の発展を促した<sup>21)、22)</sup>。

唐の時代 (A.D618年～ 907年) に入ると、孫思邈 (A.D581年～ 682年) の『備急千金要方』は小児科に使う処方箋が300ぐらい記載され、また、小児の出産後における保育・看護の方法も記載されている<sup>21)</sup>。

北宋時代 (A.D960年～ 1127年) の錢乙 (A.D1032年～ 1113年) は、その頃最も有名な小児科専門医であり、40数年の小児科専攻で、学術が高く、書かれた『小児薬証直訣』が後世に伝わっている。そして、彼は小児顔面望診の実践経験を総括し、特に麻疹の症状、診断と治療などについて、はっきり書いている<sup>22)</sup>。

明の時代 (A.D1368年～ 1644年) に入ると、名声が高い小児科の専門医である万全 (A.D1495年～ 1580年) は、『育嬰家秘』、『幼科發揮』、『片玉心書』などを著し、これらの著作は後世に対する影響がかなり大きい。万氏は妊娠期、新生児期、幼児期の小児の養護をとっても重要視した。また彼は錢乙の「臟腑虛実弁証」の基に「小児の肝が常に有り余り、脾が常に不足」、「心が常に有り余り、肺が常に不足」、「腎が常に虚であること」を論述した<sup>22)</sup>。

## (2) 中医学理論からみた小児の生理上と病理上の特徴

小児は生まれてから成年になるまで、次第に生長発育の過程にあるところであり、形体だけではなく、生理、病理などの面でも、いずれも大人と違いだから、小児を簡単に大人の縮図と思うことはできない<sup>22)</sup>。

### ①中医学理論からみた小児の生理上の特徴

#### 1) 臟腑嬌嫩、形氣未充

小児時期において、身体の各器官や形体の発育と指す「形」と生理機能と指す「氣」など、いずれもまだ不成

熟、不完全であり、「形」と「氣」は相対的に充足していないが、特に脾、肺、腎はもっと著しく現れる。昔の医家たちは小児のこのような現象を「臟腑嬌嫩、形氣未充」とまとめた<sup>21)、22)</sup>。

#### 2) 生機蓬勃、発育迅速

小児は「臟腑嬌嫩、形氣未充」のため、成長発育において、体格、知能及び臟腑機能などが成熟しつつあり、成長発育の速度も速い。昔の医家たちは小児のこのような生理現象を「生機蓬勃、発育迅速」とまとめ、または「純陽」と呼ぶ。『顛鹵経・脈法』に、「凡そ三歳未満の小児は、純陽と呼ぶこと」が記載され、「純陽」とは小児が成長の過程において、元気がはつらつ、いきいきとして発展すると記載されている<sup>21)、22)</sup>。

### ②中医学理論からみた小児の病理上の特徴

#### 1) 発病容易、伝変迅速

小児は発病しやすく、変化が速い。このことは小児の「臟腑嬌嫩、形氣未充」に関係し、年齢が低いほど、この特徴が著しい。小児は疾病に抵抗する力が弱いので、病邪に侵入されて、肺・脾に関わる病症も多い。肺は呼吸や皮膚汗腺の活動と関わりがあり、小児の免疫力機能が弱いので、病邪が体内に入り、肺が侵されやすい。そのため、風邪、咳、肺炎、喘息などの症状が現れやすい。小児の消化吸収機能はまだ完全でなく、消化不良、嘔吐、下痢などがよく見られる。中医学では、特に脾・胃は後天の本であり、食物の消化吸収と栄養物質の輸送を司り、氣血の源と言われるため、成長発育に必要とする栄養物質が大人より必要不可欠である。したがって、「脾が常に不足」は小児の脾・胃疾患の病理特徴の一つである<sup>21)、22)</sup>。

小児は病気になると、疾病の変化は迅速であり、中医学の証である寒証・熱証・虚証・実証の間において、互いに迅速に転化しやすい。「易虚易実」は小児が病気になると、病邪が実証になり、つまり正氣が虚証に変わる。実証は往々として虚証に変わったり、虚実兼証の症候が現れる。例えば風邪を引く場合、直ちに肺炎・喘息に変わり、また咳・息切れ・鼻水・涙など肺気閉塞の症候が現れる<sup>22)</sup>。

#### 2) 臟氣清靈、易趨康復

小児の臟氣は「清靈」といわれ、つまり清いため、回復しやすい。また、小児は「純陽之体」であり、生氣がはつらつ、精力旺盛で、それに病気が単純であり、また七情の損害も少ないため、病気になった場合、直ちに適切な治療及び看護をすれば、病状の好転は大人より速く、また健康に回復しやすいということである<sup>21)、22)</sup>。

## 3. 中医学理論に基づく子供の体質分類

子どもの体質分類の基準は、1) 中医学における陰陽

五行学説、臟腑学説、気血津液学説、八綱弁証などの基礎理論に基づく、2) 中医学からみた子どもの生理上と病理上の特徴を考慮する、3) 健康増進や生活習慣病の予防に関わる内容である。

表1に子どもの体質分類に使用した文献を示した。これらの12報文献<sup>21)、24)~34)</sup>は、中国における中医薬関係の学会誌に掲載されたものであり、各中医薬大学で出版された物である。例えば、全国で最も権威のある『中医雑誌』は国家中医薬管理局に主管され、中華中医薬学会より国内外で発刊され、総合的な中医薬学会誌である。ま

た、『広西中医薬』、『浙江中医雑誌』、『四川中医』の学会誌は、その地方の中医薬大学に主管となり、発刊された学会誌である。

体質の分類方法について、子供の六体質分類を表3に示した。体質の分類方法は著者によって考え方が異なるが、共通点を整理して、子供の体質を六つに分類した。

健康的な正常質は12報文献の中で8報が正常質として使用されていた。均衡体質が2報、平和質が1報、陰陽平和型が1報使用されていた。文献の中でこの三つの体質は正常質とほぼ同じであったため、正常質とした。

表3 子供の六体質分類の結果

文献コード	正常質	痰湿質	陰虚質	陽虚質	気血不足質	気虚質
1	均衡体質	痰湿体質	陰虚体質	陽虚体質	気血虚体質	—
2	正常質	膩滞肥胖質	燥熱羸瘦質	虚冷瘦弱質	倦怠萎軟質	—
3	平和質	痰湿質	陽熱質	—	不足質	—
4	正常質	痰湿質	内熱質	—	気陰両虚質	気虚質
5	正常質	痰湿質	陰虚質	—	—	気虚質
6	正常質	痰湿質	陰虚質	—	—	気虚質
7	均衡質	—	—	—	—	—
8	陰陽平和型	—	滞熱型	—	—	—
9	正常質	痰湿質	内熱質	—	気陰両虚質	気虚質
10	正常質	膩滞質	燥紅質	遅冷質	倦怠質	—
11	正常質	痰湿質	陰虚質	陽虚質	気血両虚質	—
12	正常質	痰湿内蘊質	陰虧内熱質	—	—	—

表4 分類した六体質の特徴

体質	体つき	顔色	精神状態	摂食状況	大便	小便	症状	舌質	舌苔	発病傾向
正常質	バランスが良い	血色・潤い	活発	正常	正常	正常	—	淡い赤	薄い白	—
痰湿質	浮腫 肥満	白い	だるくて 疲れる	甘い物 油料理	軟便	—	喘息 胃もたれ	太い	混濁	肥満 浮腫 喘息
陰虚質	痩せて細い	真っ赤	興奮	辛い物 煎炒料理	便秘	黄色い	手足熱い	赤い	黄色い	糖尿病 高血圧 冷え症
陽虚質	—	白い	疲れて 元気ない	—	軟便	長い 澄む	手足冷え	淡い	白い	免疫力低下
気虚質	やや弱い	枯れ葉の 黄色い	気力ない	少量	—	澄む	—	淡い	少ない	風邪 低血圧 貧血
気血不足質	痩せて衰える	白い	疲れて 元気ない	少量	—	—	貧血	—	—	気管支喘息



痰湿質は7報が痰湿質として使用されていた。膩滯肥胖質が1報、膩滯質が1報、痰湿内蘊質が1報使用されていた。この三つの体質名は痰湿質と異なるが、体質の特徴がほぼ同じであったので、痰湿質とした。尚、その他の2報には痰湿質がなかったため、12報中10報であった。

陰虚質は4報が陰虚質として使用されていた。燥熱羸瘦質が1報、陽熱質が1報、内熱質が2報、滯熱型が1報、燥紅質が1報、陰虧内熱質が1報使用されていた。この六つの体質名は陰虚質と異なるが、体質の特徴が同じであったため、陰虚質とした。尚、もう1報には陰虚質がなかったため、12報中11報であった。

陽虚質は2報が陽虚質であり、虚冷瘦弱質が1報、遅冷質が1報であった。この二つの体質名は陽虚質と異なるが、体質の特徴が同じであったため、陽虚質とした。尚、その他の8報には陽虚質がなかったため、12報中4報であった。

気虚質は気虚質が4報であり、その他の8報には気虚質がなかったため、気虚質とした。

気血不足質は気陰両虚質が2報であり、気血虚体質が1報、倦怠萎軟質が1報、不足質が1報、倦怠質が1報、気血両虚質が1報であった。この六つの体質名は異なるが、体質の特徴が同じであったため、気血不足質とした。尚、その他の5報には気血不足質がなかったため、12報中7報であった。

表4に分類した六体質の特徴を示した。

このように、子どもの体質を正常質、痰湿質、陰虚質、陽虚質、気虚質、気血不足質、この六つに分類した。

#### 4. 中医学理論に基づく子供体質別薬膳食材の整理

##### (1) 子供の体質別の薬膳食材の選択基準

子どもに適用する薬膳食材を選択するための基準について表5に示した。中医学では、子どもの生理上の特徴は「陽（機能的なもの）が亢進し、陰（物質的なもの）が不足している。臓腑からみると、肝と心の機能が強く、脾・肺・腎の機能が弱い」<sup>21)</sup>とあるので、子どもの生理特徴を考慮しながら、選択した食材は、1)腎の精気は親から子どもへ遺伝するので、その不足を補うために、「先天の本」である帰経の腎に入る食材。2)子どもの脾の消化吸収機能が弱いので、これを高めるために、「後天の本」である帰経の脾に入る食材。3)子どもの肺の呼吸機能が弱いので、その不足を補うために、全身の気を司る帰経の肺に入る食材。4)中薬大辞典の病名索引の小児科編より予防治療と関わりのある食材である。

本研究で整理した小児予防治療の病名を表6に示した。小児予防治療の病名は、風邪、喘息、食欲不振など合計20項目である。

##### (2) 子供の体質別の薬膳食材の整理

中医学理論に基づき、子どもの健康づくりに寄与する薬膳食材を選択すると、食療中薬を含め318品があった。これらの薬膳食材は植物の味、臨床症状により五味の辛・甘・酸・苦・鹹、五性の温・熱・寒・涼・平、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・胃・大腸・膀胱で整理した。

薬膳食材の五味による割合を図2に示した。甘味が203品で、全体の63.8%を占めていた。次に、苦味が42品で、全体の13.2%を占めていた。

薬膳食材の五味の分類を表7-1と表7-2に示し

表5 整理した子供の薬膳食材の選択基準

<p>中医学理論では、子供の生理特徴は「陽(機能的なもの)が亢進し、陰(物質的なもの)が不足している。臓腑からみると、肝と心の機能が強く、脾・肺・腎の機能が弱い」とある。(出典:『幼科發揮』、著者:万全 A.D1495~1580年)</p>	
	<p>「先天の元」である帰経の腎に入る食材</p>
1	<p>腎の精気は親から遺伝するので、不足を補う。</p>
	<p>「後天の元」である帰経の脾に入る食材</p>
2	<p>脾の消化吸収機能を高めるために、不足を補う。</p>
	<p>帰経の肺に入る食材</p>
3	<p>肺の呼吸機能が弱いため、不足を補う。</p>
4	<p>中薬大辞典の病名索引の小児科編より予防治療と関わりのある食材</p>

表6 本研究で選択した小児予防治療の病名

1.小児感冒	2.流行性耳下腺炎	3.小児小便不通	4.麻疹
5.小児肺炎	6.小児気管支炎	7.小児咳嗽	8.小児喘息
9.小児嘔吐	10.小児食積	11.小児便秘	12.幼児腹瀉
13.小児食欲不振	14.小児腹脹痛	15.小児痢疾	16.小児疳積
17.小児栄養不良	18.小児夜啼	19.小児驚啼	20.小児遺尿症

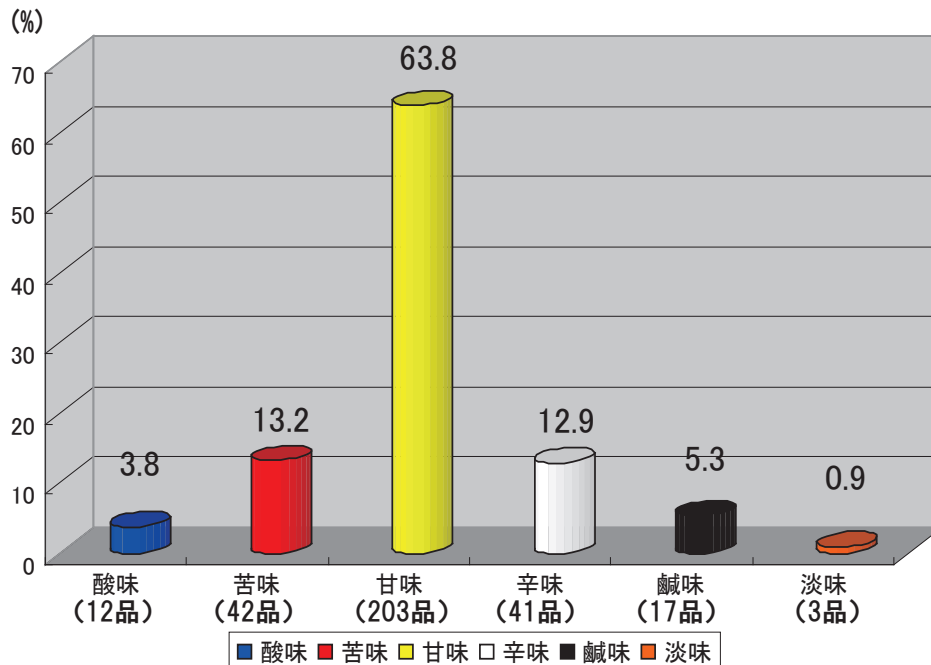


図2 薬膳食材の五味による割合

た。酸味が12品で、全体の3.8%を占めていた。代表的な食材はオレンジ、パパイアなどである。苦味の代表的な食材は苦瓜、海藻などである。辛味が41品で、全体の12.9%を占めていた。代表的な食材はウイキョウ、生姜、胡椒などである。鹹味が17品で、全体の5.3%を占めていた。代表的な食材はイカ、ナマコなどである。淡味が最も少なく3品で、全体の0.9%を占めていた。代表的な食材は鶏卵の殻（鶏子殻）、鶏卵の内膜（鳳凰衣）と薔薇の蒸留液（玫瑰露）である。最も多い甘味の代表的な食材はサトイモ、サツマイモ、蜂蜜などである。

薬膳食材の五性による割合を図3に示した。平性が114品で、全体の35.8%を占めていた。体を冷やす寒性と

涼性が全体の35.6%、体を温める熱性と温性が全体の28.6%を占めていた。

薬膳食材の五性の分類を表8-1と表8-2に示した。寒性は59品で、代表的な食材は甘蔗、ハマグリ、タコなどである。涼性は54品で、代表的な食材はキュウリ、ナシ、冬瓜などである。温性は86品で、代表的な食材はエビ、ナマコ、ハムなどである。熱性は最も少なく5品で、代表的な食材は胡椒、唐辛子などである。最も多い平性の代表的な食材はイカ、豌豆、白菜などである。

薬膳食材の帰経（五臓）による割合を図4に示した。脾が153品で、全体の30.6%を占めていた。肺が23.8%、肝が19.6%、腎が16.8%、心が9.2%を占めていた。

中医学理論に基づく子供の体質分類と薬膳食材の整理

表7-1 薬膳食材の五味の分類

★付き:常用食療中薬

酸味(12品)3.8%		苦味(42品)13.2%		辛味(41品)12.9%		鹹味(17品)5.3%		淡味(3品)0.9%	
ウバイ	烏梅	インゲンコウ	茵陳蒿★	カイハク	雞白	ウソクギョニク	烏賊魚肉	ケイシカク	鶏子殻
キンキツコン	金橘根	オウゴン	黄芩★	カクコウ	藳香★	カイジン	海參	ホウオウイ	鳳凰衣★
コタイシ	胡頹子★	オウレン	黄連★	カンキョウ	藳萎	カイテツ	海蜇	マイカイロ	玫瑰露
ゴミシ	五味子★	カイカ	槐花★	キッピ	橘皮	カイヒョウショウ	海蝦蟇★		
サク	醋	カイソウ	海藻	キンバク	金箔★	カタイ	火蜆		
サンサ	山楂	ガイヨウ	艾葉★	ギンバク	銀箔★	キュウイン	蚯蚓★		
サンシヨウ	酸漿	カシュウ	何首烏★	クジャク	藟藟▲	キリンサイ	麒麟菜		
トウシ	橙	カシヨウ	鍋焦	ケイシ	桂子	コウ	鵪		
パンケン	馬齒莧	キキョウ	桔梗	ケイチ	桂皮★	ゴウカイ	蛤蚧★		
バンセキリュウカン	番石榴乾	キジツ	枳実★	コウエン	香櫞★	ゴウシマ	哈士蟆★		
モッカ	木瓜	キツハク	橘白	コウカサイ	香花菜	コウリ	蛤蜊		
リンゴ	林檎	キンセンソウ	金錢草★	コウリョウキョウ	高良姜★	サンキュウ	山萮		
		クカ	苦瓜	コシヨウ	胡椒	タンサイ	淡菜		
		クカヨウ	苦瓜葉	コズイ	胡荽	チョジン	猪腎		
		クココウ	枸杞葉★	サンサン	山蔞	ベッコウコウ	龜甲膠★		
		クサイ	苦菜	シジュウ	絞汁	ベツラン	龜卵		
		ケツメイシ	決明子★	シソシ	紫蘇子	ボレイ	牡蠣		
		コウボク	厚朴	シソヨウ	紫蘇葉★				
		コウボクキンケイ	香木菌桂	シヤジン	砂仁★				
		サイコ	柴胡★	シヨウキョウ	生姜				
		シシカ	梔子花★	シヨウサン	小蒜				
		シヨウジツ	樟実	ジンコウ	沈香★				
		ジョテイシ	女貞子★	セイサン	青葙				
		セイコウ	青蒿	ソウジュウ	葱汁				
		センオウレン	鮮黄連★	ソウジュツ	蒼朮★				
		センニンシヨウ	仙人掌	ダイサン	大蒜				
		センバイモ	川貝母★	チョウコウ	丁香★				
		ソウヨウ	桑葉	トウヒ	槐皮				
		チャヨウ	茶葉	ニクズク	肉豆蔻★				
		チヨタン	猪胆	ニツケイ	肉桂★				
		トウシヒ	橙果皮	ハサイシ	菠菜子				
		ハクシヤクヤク	白芍薬★	ハッカ	薄荷				
		ヒシユカ	啤酒花	ハツカクウイキョウ	八角茴香				
		ビヤクジュツ	白朮★	ハンゲ	半夏★				
		ビワヨウ	枇杷葉	ブツシュカン	仏手柑				
		フジチャ	普洱茶	ホコツシ	補骨脂★				
		ポウキ	防己★	ヤクモソウ	益母草★				
		ホコウエイ	蒲公英★	ライフク	萊菔				
		モクツウ	木通★	ライフクシ	萊菔子★				
		リュウタン	竜胆	ライフクヨウ	萊菔葉★				
		リョウカク	菱殼	ラツショウ	辣椒				
		ロカイ	蘆薈						

表7-2 薬膳食材の五味の分類

★付き:常用食療中薬

甘味(203品)63.8%											
アキョウ	阿膠★	ギョクベイジク	玉米軸	シカ	糸瓜	センジヨウ	鮮地黄★	ドカ	土瓜	ホウニユウ	蜂乳
アンジュン	鵪鶉	ギョヒョウ	魚膠	シギョ	鱈魚	センゼイ	蟬蛻★	トチュウ	杜仲★	ホウミツ	蜂蜜
ウコツケイ	烏骨鶏	ギンギョ	鯉魚	シギョ	鯉魚	センベイ	糲米	トウコツ	兔頭骨	ホクシヤジン	北沙参★
ウトウ	芋頭	キンギンカ	金銀花★	ジコツピ	地骨皮★	ソ	豚	トニク	兔肉	ホツセイ	麥煎
エツカ	越瓜	グウ	藕	シシ	柿子	ソウジン	桑椹★	ドフ	土附	マイカイカ	玫瑰花
エンカ	燕窩	クコン	枸杞子★	シヘイ	柿餅	ソクベイ	粟米	ナンカ	南瓜	マコ	麴
エンドウ	豌豆	ケイカン	雞肝	ジャクラン	雀巢	ダイゴ	醍醐	ナンカシ	南瓜子	マフ	麻腐
オウカ	黃瓜	ケイシ	鶏子	シャゼンシ	車前子★	タイソウ	大棗	ニクジュウヨウ	肉蓯蓉★	マユ	麻油
オウガハクサイ	黃芽白菜	ケイシオウ	鶏子黄	ジュウジヨウ	熟地黄★	ダイバク	大麦	ニューフ	乳腐	ミツロウ	蜜蠟
オウギ	黃耆★	ケイシハク	鶏子白	シュジョウ	酒釀	タイマイ	玳瑁★	ニンジン	人參★	モウジュウ	毛茛
オウダイズ	黃大豆	ケイナイキン	鶏内金	シュソウ	酒糟	ダイベ	糯米	ハクオウニク	白鴨肉	ヤシヨウ	椰子蘆
オウトウヨウ	桜桃葉	ケイニク	鶏肉	シヨウギョ	章魚	タンテクコン	淡竹根	ハクカ	白果★	ユウ	柚
オウリョウベイ	黄粱米	ケン	萹	シヨウギョ	鱈魚	チクジョ	竹茹	バクガ	麦芽	ヨウウ	洋芋
カ	蝦	ケンジツ	萹実	シヨウバク	小麦	チクヨウ	竹葉	ハクギョ	白魚	ヨウニク	羊肉
カイカ	海蝦	ケンジツ	芡実	シヨウバクフ	小麦麩	チヤウ	茶油	ハクサトウ	白沙糖	ヨウニユウ	羊乳
カコギョ	鯢虎魚	コウキク	紅麴	シヨウピカ	番薇花	チヨウコウユ	丁香油★	ハクス	白豆	ヨウハイ	楊梅
カクコン	葛根★	コウギョ	公魚	シヨウフン	小粉	チヨテイ	猪蹄	ハクモクジ	白木耳	ヨクイニン	葎草仁★
カッパン	葛粉★	コウギョ	鮫魚	ジョウヘイ	蒸餅	チヨク	猪肉	バクモンドウ	麥門冬★	ラク	酪
ガナイキン	鵪内金	コウギョシ	鮫魚翅	シヨベイ	黍米	チンシュ	珍珠★	ハサイ	菠菜	ラッカセイ	落花生
ガニク	鵪肉	コウシヨウ	香蕉	ジュニユウジュ	人乳汁	テイギョ	鱈魚	バンカ	番茄	リ	梨
カマニン	火麻仁★	コウジン	香薷	スイキン	水芹	デイシュウ	泥鰌	バンシヨ	番薯	リギョ	鯉魚
カンシヨ	甘蔗	コウズ	紅豆	スイサイ	睡菜	テイニク	鱈肉	バンモツカ	番木瓜	リツシ	栗子
カンシヨ	甘薯	コウベイ	粳米	スイレン	睡蓮	テンカシ	甜瓜子	ピコウトウ	彌猴桃	リヒ	梨皮
カンシヨヒ	甘蔗皮	ゴウマユ	哈蟆油★	スウサイ	菘菜	テンキョウニン	甜杏仁	ヒシ	樺子	リュウガンニク	竜眼肉
カンソウ	甘草	コウラン	鵪卵	セイア	青蛙	テンマ	天麻★	ヒョウトウ	冰糖	リョウ	菱
カンラン	檉榔	コウリョウ	高粱	セイエンチンピ	青塩陳皮	テンモンドウ	天門冬★	ビワ	枇杷	リョウフン	麥粉
カンランロ	檉榔露	コウガ	穀芽	セイギョ	青魚	トウオウ	豆黃	フクギョ	鯉魚	リョクス	綠豆
キツ	橘	コクシマ	黑脂麻	セイサイ	莢菜	トウガ	冬瓜	ブドウ	葡萄	リョクスフン	綠豆粉
キツハイ	橘餅	コクダイズ	黑豆	セイタイ	莢帶★	トウズ	刀豆	ヘイカ	蘋果	レイギョ	鯉魚
ギョウジン	牛腎	コトニン	胡桃仁	セイヨウジン	西洋参★	トウチュウカソウ	冬虫夏草★	ベツケツ	龜血	レイシ	荔枝
ギョウト	牛肚	サンカク	酸角	セキギョ	鯉魚	トウフ	豆腐	ベツニク	龜肉	レンギョ	鱈魚
ギョウニク	牛肉	サンケイ	山鴉	セキサトウ	赤砂糖	トウフシヨウ	豆腐漿	ヘンズ	蠶豆	レンシ	蓮子
ギョウニユウ	牛乳	サンズ	蚕豆	セキシヨウズ	赤小豆	トウフヒ	豆腐皮	ポウカ	芒果	ロクニク	鹿肉
ギョクシヨクシヨ	玉蜀黍	サンソウニン	酸棗仁★	センギョ	鯉魚	ドエンカ	土蒸膏★	ポウニク	蚌肉		

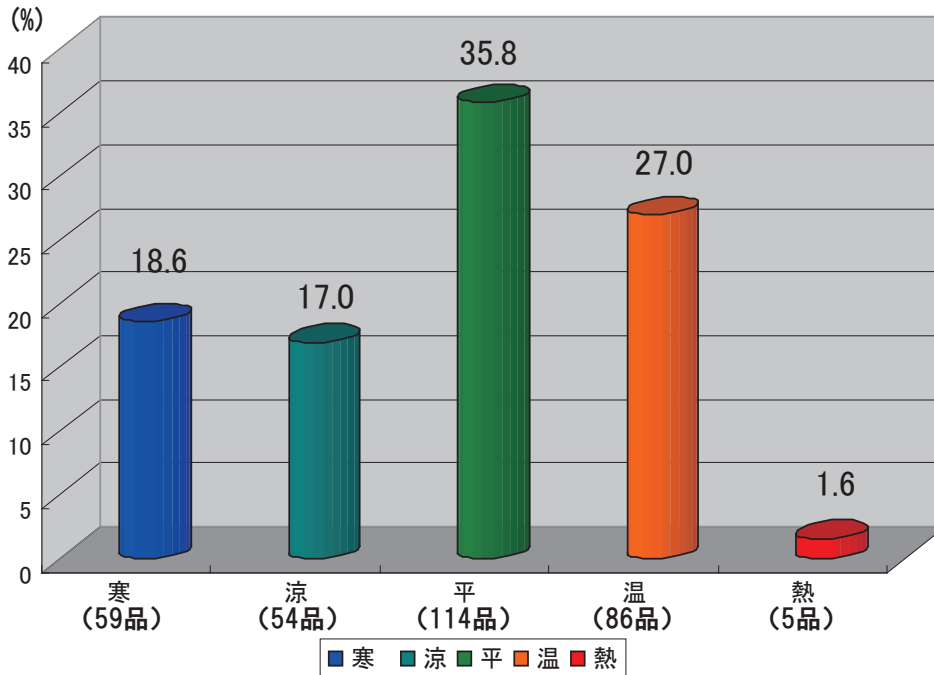


図3 薬膳食材の五性による割合

表8-1 薬膳食材の五味の分類

★付き:常用食療中薬

寒性(59品)18.6%			涼性(54品)17.0%			温性(86品)27.0%			熱性(5品)1.6%	
エツカ	瓠瓜	テンモンドウ	茵陳蒿★	ボレイ	牡蠣	ウバイ	烏梅	ジンコウ	沈香★	カンキョウ
オウゴン	黄耆★	ニューフ	黄瓜	マコ	麴	オウギ	黄耆★	セイサン	青蘇	コショウ
オウレン	黄連★	バクモンドウ	槐花★	マユ	麻油	オウトウヨウ	桜桃葉	セイタイ	麒麟★	チヨウコウユ
カイツウ	海藻	バシケン	橘	モクツウ	木通★	カ	蝦	セキサトウ	赤砂糖	ニツケイ
カッブ	葛粉★	パンカ	キンセンソウ	キツ	ヤクモソウ	カイカ	カイカ	センギョ	鱈魚	ラッショウ
カンショ	甘蔗	ピコウトウ	クカヨウ	クコヨウ	クコヨウ	クコヨウ	カイジン	センペイ	鱈魚	
カンショヒ	甘蔗皮	フジチャ	クコヨウ	クコヨウ	クコヨウ	クコヨウ	カイハク	ソウジュウ	葱汁	
キジツ	枳実★	ベッコウコウ	ケイシハク	鶏子白	リ	カイヒョウショウ	海蝦★	ソウジュツ	蒼朮★	
キュウイン	蚯蚓★	ベツラン	ケツメイシ	決明子★	リヒ	ガイヤウ	艾葉★	ダイサン	大蒜	
キンギンカ	金銀花★	ボウキ	ケン	葛	リョウ	カシュウ	何首烏★	タイソウ	大蒜	
ギンバク	銀箔★	ボウニク	ゴウシマ	哈士蟆★	リョウカク	カタイ	火腿	ダベイ	糯米	
グウ	藕	ホコウエイ	コウボクケンケイ	香木蘭柱	リョクス	カッコウ	菴香★	タンサイ	淡菜	
クカ	苦瓜	ホツセイ	サイコ	柴胡★	サイコ	キツハク	橘白	チョウコウ	丁香★	
クサイ	苦菜	モウジュウ	サンカク	酸角	酸角	キツビ	橘皮	テイギョ	鱈魚	
ケンジツ	萹蓄	ユウ	シカ	糸瓜	シカ	キツハイ	橘餅	トウオウ	豆豉	
コウキク	紅麹	リュウタン	ショウバク	小麦	小麦	クジャク	菟藪▲	トウシヒ	檀子皮	
コウショウ	香薷	レイギョ	ショウバクフ	小麦麩	小麦麩	ケイカン	雞肝	トウズ	刀豆	
コウリ	蛤蜊	ロカイ	ショウピカ	薺薇花	薺薇花	ケイシ	桂子	トウチュウカソウ	冬虫夏草★	
サンキュウ	山萮		ショウファン	小粉	小粉	ケイニク	鶏肉	トウヒ	檀皮	
サンショウ	酸漿		スイキン	水芹	水芹	ケイヒ	桂皮★	トチユウ	杜仲★	
ジコツビ	地骨皮★		セイア	青蛙	青蛙	コウエン	香橐★	ドフ	土附	
ジン	楮子		セイヨウジン	西洋参★	西洋参★	コウカサイ	香花菜	ナンカ	南瓜	
ジンカ	楮子花★		センゼイ	蝉蛻★	蝉蛻★	コウボク	厚朴	ニクジュウヨウ	肉蓯蓉★	
シヘイ	柿餅		センバイモ	川貝母★	川貝母★	コウリョウ	高粱	ニクスク	肉豆蔻★	
シャゼンシ	車前子★		ソクベイ	粟米	粟米	コウリョウキョウ	高良姜★	ニンジン	人参★	
ショウギョ	章鱼		ダイバク	大麦	大麦	コクガ	穀芽	バクガ	麦芽	
スイサイ	睡菜		チクジョ	竹茹	竹茹	コズイ	胡荽	ハサシシ	菠菜子	
セイコウ	青蒿		チャユ	茶油	茶油	コトウニン	胡桃仁	ハツカクウイ	八角茴香	
センオウレン	鮮黄連★		チャヨウ	茶葉	茶葉	ゴミシ	五味子★	ハンゲ	半夏★	
センジオウ	鮮地黄★		トウガ	冬瓜	冬瓜	サク	醋	ハンセキリュウ	番石榴乾	
センニンショウ	仙人掌		トウシ	檀子	檀子	サンケイ	山鶏	ビヤクジュツ	白朮★	
ソ	酥		トニク	兔肉	兔肉	サンサ	山楂	ブッシュカン	仏手柑	
ソウジン	桑椹★		ハクシヤクヤク	白芍薬★	白芍薬★	サンサン	山蒜	ホコツシ	補骨脂★	
ソウヨウ	桑葉		ハサイ	菠菜	菠菜	ソソシ	紫蘇子	マイカイカ	玫瑰花	
タイマイ	玳瑁★		ハッカ	薄荷	薄荷	ソソヨウ	紫蘇葉★	モック	木瓜	
タンチクコン	淡竹根		ヒシユカ	啤荷花	啤荷花	ジャクラン	雀卵	ヨウニク	羊肉	
チクヨウ	竹葉		ビフ	枇杷	枇杷	シヤジン	砂仁★	ヨウニユウ	羊乳	
チョタン	猪胆		ビフヨウ	枇杷葉	枇杷葉	ジュクジオウ	熟地黄★	ヨウバイ	楊梅	
チンシュ	珍珠★		ヘイカ	苹果	苹果	シュジョウ	酒釀	リツシ	栗子	
テイニク	狸肉		ボウカ	芒果	芒果	シュソウ	酒糟	リュウガンニク	竜眼肉	
テンカシ	甜瓜子		ホクシヤジン	北沙参★	北沙参★	ショウキョウ	生姜	レイシ	荔枝	
						ショウサン	小蒜	レンギョ	鱈魚	
						ショウジツ	煨姜	ロクニク	鹿肉	

表8-2 薬膳食材の五味の分類

★付き:常用食療中薬

平性(114品)35.8%							
アキョウ	阿膠★	キンキツコン	金橘根	ショベイ	黍米	バンモッカ	番木瓜
アンジュン	鶴鷄	ギンギョ	銀魚	ジンニュウジュウ	人乳汁	ヒシ	樅子
ウコツケイ	烏骨鶏	キンパク	金箔★	スイレン	睡蓮	ヒョウトウ	冰糖
ウヅクギョニク	烏賊魚肉	クコシ	枸杞子★	スウサイ	菘菜	フクギョ	鮫魚
ウトウ	芋頭	ケイシ	鶏子	セイエンチンピ	青塩陳皮	ブドウ	葡萄
エンカ	燕窩	ケイシオウ	鶏子黄	セイギョ	青魚	ベツケツ	龜血
エンドウ	豌豆	ケイシカク	鶏子殻	セイサイ	薺菜	ベツニク	龜肉
オウガハクサイ	黄芽白菜	ケイナイキン	鶏内金	セキギョ	鯽魚	ヘンズ	扁豆
オウダイズ	黄大豆	ケンジツ	芡実	セキショウズ	赤小豆	ホウオウイ	鳳凰衣★
オウリョウベイ	黄粱米	コウ	鳩	ダイゴ	醍醐	ホウニュウ	蜂乳
カイテツ	海蜇	ゴウカイ	蛤蚧★	チヨジン	猪腎	ホウミツ	蜂蜜
カコギョ	鰕虎魚	コウギョ	公魚	チョテイ	猪蹄	マイカイロ	玫瑰露
カシヨウ	鍋焦	コウギョ	鮫魚	チヨニク	猪肉	マフ	麻腐
カッコン	葛根★	コウギョシ	鮫魚翅	デイシュウ	泥鰌	ミツロウ	蜜蠟
ガナイキン	鵝内金	コウジン	香薷	テンキョウニン	甜杏仁	ヤシジョウ	椰子瓢
ガニク	鵝肉	コウズ	豇豆	テンマ	天麻★	ヨウウ	洋芋
カマニン	火麻仁★	コウベイ	粳米	トウフ	豆腐	ライフクシ	萊菔子★
カンショ	甘薯	ゴウマユ	哈蟆油★	トウフショウ	豆腐漿	ライフクヨウ	萊菔葉★
カンゾウ	甘草	コウラン	鵝卵	トウフヒ	豆腐皮	ラク	酪
カンラン	橄欖	コクシマ	黒脂麻	ドエンカ	土燕窩★	ラッカセイ	落花生
カンランロ	橄欖露	コクダイズ	黒大豆	ドカ	土瓜	リギョ	鯉魚
キキョウ	桔梗	コタイシ	胡頹子★	トウコツ	兔頭骨	リョウファン	菱粉
ギユウジン	牛腎	サンズ	蚕豆	ナンカシ	南瓜子	リンゴ	林檎
ギユウト	牛肚	サンソウニン	酸棗仁★	ハクオウニク	白鴨肉	レンシ	蓮子
ギユウニク	牛肉	シギョ	鱒魚	ハクカ	白果★		
ギユウニュウ	牛乳	シギョ	鱈魚	ハクギョ	白魚		
ギョクシヨクシヨ	玉蜀黍	シジュウ	豉汁	ハクサトウ	白沙糖		
ギョクベイジク	玉米軸	シヨウギョ	鯧魚	ハクズ	白豆		
ギョヒョウ	魚鱈	シヨウハイ	蒸餅	ハクモクジ	白木耳		
キリンサイ	麒麟菜	ジョテイシ	女貞子★	バンショ	番薯		

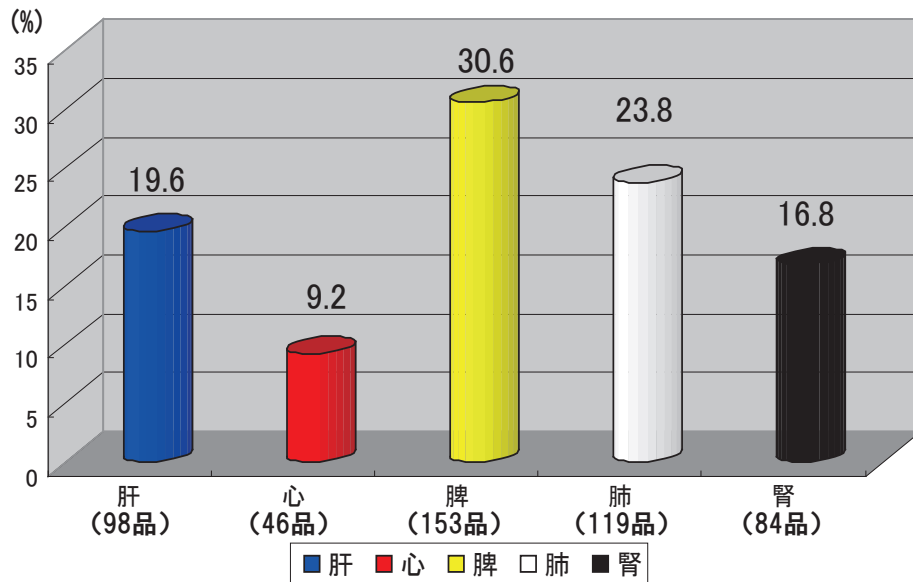


図4 薬膳食材の帰経（五臓）による割合

薬膳食材の帰経（五臓）の分類を表9-1から表9-3に示した。肝経に入る食材が98品で、代表的な食材はエビ、コンニャク、トマトなどである。心経に入る食材が最も少なく46品で、代表的な食材は牛乳、レンコン、柿などである。最も多い脾経に入る代表的な食材は生姜、鶏卵、サツマイモ、牛肉などである。肺経に入る食材が119品で、代表的な食材はバナナ、ニンニク、オレンジなどである。腎経に入る食材が84品で、代表的な食材は小麦、黒大豆、豚肉などである。

薬膳食材の帰経（六腑）による割合を図5に示した。胃が134品で、全体の60.1%を占めていた。大腸が25.6%、小腸が6.7%、膀胱が4.0%、胆が3.6%を占めていた。

薬膳食材の帰経（六腑）の分類を表10-1と表10-2に示した。胆経に入る食材が最も少なく8品で、代表的な食材は豚の胆、竹の葉などである。小腸経に入る食材が15品で、代表的な食材はハウレンソウ、ジャガイモ、アズキなどである。最も多い胃経に入る代表的な食材は鶏肉、ソラマメ、ナツメ、柚子などである。大腸経に入る食材が57品で、代表的な食材は大豆、ヨーグルト、ハチミツである。膀胱経に入る食材が9品で、代表的な食材は白菜、肉桂などである。

(3) 子供の体質別薬膳食材の整理

子供の体質別薬膳食材を表11に示した。六体質の薬膳食材について、療法、五味、五性、帰経と食材名を一部整理した。痰湿質は健脾燥湿作用のある生姜、大蒜などの食材が該当する。陰虚質は養陰作用のあるタコ、蓮根、キュウリなどの食材が該当する。陽虚質は助陽作用のある羊の肉、栗、ナマコなどの食材が該当する。気虚質は益気作用のある南瓜、白菜などの食材が該当する。気血不足質は益気作用のある蓮の実、白菜、あるいは補血作用のあるアズキ、鶏のレバーなどの食材が該当すると考えられる。

IV. 考 察

ライフスタイルや家族のあり方が多様化し、食関連情報の氾濫など、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、個々人の食行動が多様化している。特に、若年成人を中心に食行動上の問題点として、子供の頃から習慣化している朝食欠食、子供の孤食、運動不足、調理済み食品の利用などが見られ、健康への影響が懸念されている<sup>39)</sup>。

平成20年の国民健康・栄養調査で、肥満者は男

表9-1 薬膳食材の帰経（五臓）の分類

胆経(8品)3.6%		小腸経(15品)6.7%		胃経(134品)60.1%						★付き:常用食療中薬	
オウゴン	黄芩★	ウトウ	芋頭	ウトウ	芋頭	コウリ	蛤蜊	チャヨウ	茶葉	ライフクシ	萊蕪子★
キンセンソウ	金錢草★	エツカ	越瓜	エツカ	越瓜	コウリョウキョウ	高良姜★	チョウコウ	丁香★	ライフクヨウ	萊蕪葉★
サイコ	柴胡★	クカヨウ	苦瓜葉	エンカ	燕窩	コクガ	穀芽	チョウコウユ	丁香油★	ラク	酪
セイコウ	青蒿	ケン	萹	エンドウ	豌豆	コシヨウ	胡椒	チョテイ	猪蹄	リ	梨
チクジョ	竹茹	スウサイ	菘菜	オウカ	黃瓜	コタイシ	胡頰子★	チョニク	猪肉	リツシ	栗子
チクヨウ	竹葉	セイア	青蛙	オウガハクサイ	黃芽白菜	サク	醋	テンカン	甜瓜子	リョウ	粟
チヨタン	猪胆	セキギョ	鱒魚	オウリョウベイ	黃連★	サンカク	酸角	トウオウ	豆黄	リョウズ	绿豆
リュウタン	竜胆	セキノウズ	赤小豆	オウレン	黃連★	サンサ	山楂	トウズ	刀豆	リョウズフン	綠豆粉
		トウガ	冬瓜	カコギョ	鯢虎魚	サンサン	山蒜	トウフ	豆腐		
		ハサイ	菠菜	カタイ	火腿	サンズ	蚕豆	トウフヒ	豆腐皮		
		マコ	麴菇	カッコウ	麴香★	シカ	糸瓜	ドエンカ	土燕窩★		
		モクツウ	木通★	カッコン	葛根★	シギョ	鱈魚	ドカ	土瓜		
		ヨウウ	洋芋	カッパン	葛粉★	シヘイ	柿餅	トウコツ	兔頭骨		
		リョウ	麥	カマニン	火麻仁★	シャジン	砂仁★	ドフ	土附		
		リョウズフン	綠豆粉	カンキョウ	乾姜	シュジョウ	酒釀	ナンカ	南瓜		
				カンショ	甘蔗	シュウフ	酒糟	ナンカシ	南瓜子		
				カンショ	甘薯	ショウギョ	鱈魚	ニウフ	乳腐		
				カンゾウ	甘草	ショウキョウ	生姜	バクガ	麦芽		
				カンラン	橄欖	ショウサン	小蒜	ハクギョ	白魚		
				カンランロ	橄欖露	ショウピカ	薔薇花	ハクモクジ	白木耳		
				キキョウ	桔梗	ジョウヘイ	蒸餅	バクモンドウ	麥門冬★		
				キツツ	枳實★	ショベイ	黍米	バンカ	番茄		
				キツハク	橘白	ジンコウ	沈香★	ハンゲ	半夏★		
				キツヘイ	橘餅	ジンニュウジュウ	人乳汁	ビコウトウ	薤白桃		
				ギユウト	牛肚	スイキン	水芹	ヒシ	樞子		
				ギユウニク	牛肉	スウサイ	菘菜	ヒシュカ	啤酒花		
				ギョクシヨクシヨ	玉蜀黍	セイア	青蛙	ビヤクジュツ	白朮★		
				ギンギョ	銀魚	セイエンチンピ	青塩陳皮	ビワヨウ	枇杷葉		
				キンギンカ	金銀花★	セイギョ	青魚	フジチャ	普洱茶		
				グウ	藕	セイサン	青蒜	ブッシュukan	仏手柑		
				クカ	苦瓜	セキギョ	鱒魚	ヘンズ	扁豆		
				クカヨウ	苦瓜葉	セキサトウ	赤沙糖	ホコウエイ	蒲公英★		
				クジャク	筠筒▲	センオウレン	鮮黃連★	ホツセイ	薺薺		
				ケイシ	鶏子	センニンシヨウ	仙人掌	マイカイロ	玫瑰露		
				ケイシ	桂子	ソウジュツ	蒼朮★	マコ	麴菇		
				ケイシカク	鶏子殻	ソクベイ	粟米	ミツロウ	蜜蠟		
				ケイナイキン	鶏肉金	ダイサン	大蒜	モウジュウ	毛茛		
				コウジン	香薷	タイソウ	大蓰	ユウ	柚		
				コウベイ	稷米	ダイバク	大麦	ヨウウ	洋芋		
				コウボク	厚朴	ダベイ	糯米	ヨウハイ	楊梅		
				コウラン	饅頭	タンテクコン	淡竹根	ヨクイニン	薏苡仁★		
						テクジョ	竹茹	ライフク	萊蕪		

中医学理論に基づく子供の体質分類と薬膳食材の整理

表9-2 薬膳食材の帰経（五臓）の分類

脾経(153品)30.6%										★付き:常用食療中薬
インゲンコウ	茵陳蒿★	グウ	藕	シソヨウ	紫蘇葉★	トウオウ	豆黄	ホウミツ	蜂蜜	
ウバイ	烏梅	クカ	苦瓜	シヘイ	柿餅	トウシヒ	橙子皮	ホクシャジン	北沙参★	
エンドウ	豌豆	クココウ	枸杞葉★	シャジン	砂仁★	トウヒ	橙皮	マイカイカ	玫瑰花	
オウカ	黄瓜	クサイ	苦菜	シュジョウ	酒釀	トウフ	豆腐	マイカイロ	玫瑰露	
オウギ	黄耆★	クジャク	蒟蒻▲	ショウギョ	鯧魚	トウフヒ	豆腐皮	マフ	麻腐	
オウダイズ	黄大豆	ケイシ	鶏子	ショウキョウ	生姜	ドカ	土瓜	ミツロウ	蜜蝋	
オウトウヨウ	桜桃葉	ケイシハク	鶏子白	ショウサン	小蒜	トウコツ	兔頭骨	モッカ	木瓜	
オウリョウベイ	黄粱米	ケイナイキン	鶏内金	ショウジツ	橡実	ドフ	土附	ヤシジョウ	椰子瓢	
カイカ	海蝦	ケイニク	鶏肉	ショウバク	小麦	ナンカ	南瓜	ユウ	柚	
カイソウ	海藻	ケイヒ	桂皮★	ショウフン	小粉	ニクズク	肉豆蔻★	ヨウニク	羊肉	
ガイヨウ	艾葉★	ケンジツ	芡実	ジョウヘイ	蒸餅	ニツケイ	肉桂★	ヨクイニン	蒼朮仁★	
カコギョ	鯉虎魚	コウエン	香櫛★	ジンコウ	沈香★	ニユフ	乳腐	ライフクヨウ	茯苓葉★	
カショウ	銅焦	コウキク	紅麴	スイサイ	睡菜	ニンジン	人参★	ラッカセイ	落花生	
カタイ	火腿	コウギョ	鮫魚	スイレン	睡蓮	バクガ	麦芽	ラツショウ	辣椒	
カツコウ	藿香★	コウギョシ	鮫魚翅	セイエンチンピ	青塩陳皮	ハウサトウ	白沙糖	リギョ	鯉魚	
カツコン	葛根★	コウショウ	香蕪	セイサン	青蒜	ハクシャクヤク	白芍薬★	リツシ	栗子	
ガナイキン	鵝内金	コウズ	豇豆	セキギョ	鯽魚	ハクス	白豆	リュウガンニク	竜眼肉	
ガニク	鵝肉	コウベイ	粳米	セキサトウ	赤沙糖	ハサイシ	菠菜子	リョウカク	菱殼	
カマニン	火麻仁★	コウボク	厚朴	センギョ	鱒魚	バンケン	馬齒莧	リョウフン	菱粉	
カンキョウ	乾姜	コウラン	鵝卵	センベイ	糲米	ハツカクウイキョ	八角茴香	レイギョ	鯉魚	
カンシヨウ	甘藷	コウリョウ	高粱	ソ	酥	ハンゲ	半夏★	レイシ	荔枝	
カンシヨウ	甘蔗皮	コウリョウキョウ	高良姜★	ソウジュツ	蒼朮★	バンシヨ	番薯	レンギョ	レン魚	
カンゾウ	甘草	コクガ	穀芽	ゾクベイ	粟米	バンモッカ	番木瓜	レンシ	蓮子	
キジツ	枳実★	コクダイズ	黒大豆	ダイサン	大蒜	ビヤクジュツ	白朮★	ロカイ	蘆薈	
キツ	橘	コズイ	胡荽	タイソウ	大豆	ヒョウトウ	冰糖	ロクニク	鹿肉	
キツピ	橘皮	サンキュウ	山萮	ダイバク	大麦	ピワ	枇杷			
キツヘイ	橘餅	サンサ	山棧	ダベイ	糯米	ブドウ	葡萄			
キョウイン	蚯蚓★	サンショウ	酸漿	チョウコウ	丁香★	ヘイカ	苹果			
ギユト	牛肚	サンズ	蚕豆	チョウコウユ	丁香油★	ヘンズ	扁豆			
ギョウニク	牛肉	サンソウニン	酸棗仁★	チョニク	猪肉	ボウカ	芒果			
ギョクベイジク	玉米軸	シギョ	鱒魚	テイギョ	鮭魚	ボウキ	防己★			
ギンギョ	鯉魚	シジュウ	賤汁	デイシュウ	泥鰌	ホウニユウ	蜂乳			

表9-3 薬膳食材の帰経（五臓）の分類

大腸経(57品)25.6%				膀胱経(9品)4.0%	
アンジュン	鵝鶉	バンセキリュウカン	番石榴乾	インゲンコウ	茵陳蒿★
ウトウ	芋頭	ヒシ	榧子	オウガハクサイ	黄芽白菜
エツカ	越瓜	ベツラン	鵝卵	ギョクベイジク	玉米軸
オウカ	黄瓜	ホウミツ	蜂蜜	ケンジツ	芡実
オウダイズ	黄大豆	マコ	麩	シャゼンシ	車前子★
カイカ	槐花★	マユ	麻油	セイア	青蛙
カマニン	火麻仁★	ミツロウ	蜜蝋	ニツケイ	肉桂★
カンシヨ	甘藷	モウジュウ	毛茛	ボウキ	防己★
カンランロ	橄欖露	モクツウ	木通★	モクツウ	木通★
ギョクシヨクシヨ	玉蜀黍	ヨウウ	洋芋		
クカヨウ	苦瓜葉	ラク	酪		
ケン	寬	リョウ	菱		
ケンジツ	芡実	リョウカク	菱殼		
コウキク	紅麴	リョクズフン	綠豆粉		
コウボク	厚朴	レイギョ	鯉魚		
コウリョウ	高粱				
コシヨウ	胡椒				
コタイシ	胡頹子★				
シシ	柿子				
シソシ	紫蘇子				
ショウジツ	橡実				
ショウバクフ	小麦麩				
ショウピカ	薔薇花				
シヨベイ	黍米				
スウサイ	菘菜				
セイア	青蛙				
セキギョ	鯽魚				
センオウレン	鮮黃連★				
チャユ	茶油				
テンカシ	甜瓜子				
テンキョウニン	甜杏仁				
トウガ	冬瓜				
トウズ	刀豆				
トウフ	豆腐				
トウフシヨウ	豆腐漿				
トニク	兔肉				

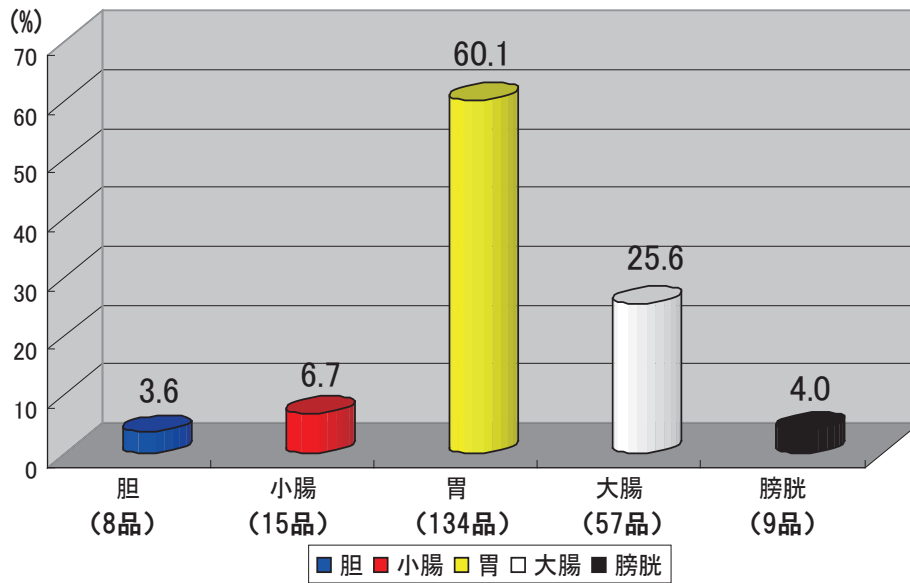


図5 薬膳食材の帰経（六腑）による割合

表10-1 薬膳食材の帰経（六腑）の分類

★付き:常用食療中薬

肺経(119品)23.8%					腎経(84品)16.8%				
アキョウ	阿膠★	ジコッピ	地骨皮★	ハクオウニク	白鴨肉	アキョウ	阿膠★	ショウジツ	橡実
ウバイ	烏梅	シシ	柿	ハクカ	白果★	ウコッケイ	烏骨鶏	ショウバク	小麦
エンカ	燕窩	シシカ	梔子花★	ハクギョ	白魚	ウゾクギョニク	鳥賊魚肉	ジョテイシ	女貞子★
オウギ	黄耆★	シジュウ	敗汁	ハクモクジ	白木耳	エンカ	燕窩	ジソウコウ	沈香★
オウゴン	黄芩★	シソシ	紫蘇子	バクモンドウ	麦門冬★	カ	蝦	セイヨウジン	西洋参★
カイカ	海蜇	シソヨウ	紫蘇葉★	ハサイシ	菘菜子	カイジン	海參	センギョ	鱒魚
カイソウ	海藻	シヘイ	柿餅	ハッカ	薄荷	カイソウ	海藻	センジソウ	鮮地黄★
カイハク	羶白	シユジョウ	酒釀	パンカ	番茄	カイテツ	海蜇	ソクジン	桑椹★
カッコウ	藿香★	ショウキョウ	生姜	ヒシ	榧子	カイヒョウショウ	海蝦★	ソクペイ	粟米
ガンク	鵝肉	ショウフン	小粉	ヒョウトウ	冰糖	ガイヨウ	艾葉★	タンサイ	淡菜
カンキョウ	乾姜	ショベイ	黍米	ビワ	枇杷	カシュー	何首烏★	チョウコウ	丁香★
カンショ	甘蔗	スイキン	水芹	ビワヨウ	枇杷葉	ギョウジン	牛腎	チョウコウユ	丁香油★
カンゾウ	甘草	セイタイ	讀書★	ブドウ	葡萄	ギョクベイジク	玉米軸	チョジン	猪腎
カンラン	橄欖	セイヨウジン	西洋参★	ヘイカ	苹果	ギョヒョウ	魚鱉	チヨニク	猪肉
カンランロ	橄欖露	センオウレン	鮮黄蓮★	ベッコウコウ	龜甲膠★	キリンサイ	麒麟菜	テイニク	鯉肉
キキョウ	桔梗	センゼイ	蝉蛻★	ホウオウイ	鳳凰衣★	キンセンソウ	金錢草★	テンモンドウ	天門冬★
キツ	橘	センニンショウ	仙人掌	ホウミツ	蜂蜜	クコシ	枸杞子★	トウチュウカソウ	冬虫夏草★
キツビ	橘皮	センバイモ	川貝母★	ホクシャジン	北沙参★	クサイ	苦菜	ドエンカ	土黨★
キツヘイ	橘餅	センベイ	黏米	ホツセイ	麥薺	ケイカン	雞肝	トチュウ	杜仲★
キュウイン	蚯蚓★	ソ	蘇	マコ	麴	ケイシオウ	雞子黃	ニクジュウヨウ	肉蓯蓉★
ギョウニユウ	牛乳	ソウヨウ	桑葉	ヤシジョウ	椰子蘆	ケイシカク	雞子殼	ニッケイ	肉桂★
キリンサイ	麒麟菜	ダイゴ	醍醐	ヨウニユウ	羊乳	ケツメイシ	決明子★	ハクオウニク	白鴨肉
キンキツコン	金橘根	ダイサン	大蒜	ヨウバイ	楊梅	ケンジツ	芡実	ハクカ	白果★
キンギンカ	金銀花★	ダイヘイ	糯米	ヨクイニン	薏苡仁★	コウ	鳩	ハクズ	白豆
クコヨウ	枸杞葉★	タンチクコン	淡竹根	ライフク	萊菔	ゴウカイ	蛤蚧★	ハクモクジ	白木耳
ケイシ	鷄子	チクヨウ	竹葉	ライフクシ	萊菔子★	コウカサイ	香花菜	ハッカクウイキョウ	八角茴香
ケイシハク	鷄子白	チャヨウ	茶葉	ラク	酪	コウギョ	公魚	バンショ	番薯
コウエン	香櫞★	チョタン	猪胆	ラッカセイ	落花生	ゴウシマ	哈士蟆★	ピコウトウ	獼猴桃
ゴウカイ	蛤蚧★	テイシュウ	泥鰌	リ	梨	コウス	虹豆	ブドウ	葡萄
コウカサイ	香花菜	テンカシ	甜瓜子	リヒ	梨皮	コウボクキンケイ	香木薑桂	ベッコウコウ	龜甲膠★
コウギョ	鮫魚	テンキョウニン	甜杏仁	リョウカク	菱殼	ゴウマユ	哈蟆油★	ベツラン	龜卵
ゴウシマ	哈士蟆★	テンモンドウ	天門冬★	リョウフン	菱粉	コクシマ	黒脂麻	ボウキ	防己★
コウショウ	香蕉	トウガ	冬瓜	リンゴ	林檎	コクダイズ	黒大豆	ボウニク	蚌肉
ゴウマユ	哈蟆油★	トウシ	檀子	レイギョ	鱧魚	コトウニン	胡桃仁	ホコツシ	補骨脂★
コウラン	鵝卵	トウシヒ	檀子皮	レンギョ	鱧魚	ゴミン	五味子★	ボレイ	牡蠣
コウリョウ	高粱	トウチュウカソウ	冬虫夏草★			サンキュウ	山萮	マフ	麻苳
コズイ	胡葵	トウヒ	橙皮			ジコッピ	地骨皮★	ヨウニク	羊肉
コタイシ	胡頹子★	トウフシヨウ	豆腐漿			ジャクラン	雀卵	リギョ	鯉魚
コトウニン	胡桃仁	トウフヒ	豆腐皮			シャゼンシ	車前子★	リツシ	栗子
ゴミン	五味子★	ドエンカ	土黨★			ジュクジョウ	熟地黄★	リヒ	梨皮
サンショウ	酸漿	ドカ	土瓜			シュソウ	酒糟	レンシ	蓮子
シギョ	鱒魚	ニンジン	人參★			ショウギョ	牽魚	ロクニク	鹿肉



中医学理論に基づく子供の体質分類と薬膳食材の整理

表10-2 薬膳食材の帰経（六腑）の分類

大腸経(57品)25.6%				★付き:常用食療中薬 膀胱経(9品)4.0%	
アンジュン	鶴鷄	バンセキリュウカン	番石榴乾	インチンコウ	茵陳蒿★
ウトウ	芋頭	ヒシ	榧子	オウガハクサイ	黄芽白菜
エツカ	越瓜	ベツラン	龜卵	ギョクベイジク	玉米軸
オウカ	黄瓜	ホウミツ	蜂蜜	ケンジツ	菟実
オウダイズ	黄大豆	マコ	麴	シャゼンシ	車前子★
カイカ	槐花★	マユ	麻油	セイア	青蛙
カマニン	火麻仁★	ミツロウ	蜜蠟	ニツケイ	肉桂★
カンショ	甘藷	モウジュウ	毛筍	ボウキ	防己★
カンランロ	橄欖露	モクツウ	木通★	モクツウ	木通★
ギョクシヨクシヨ	玉蜀黍	ヨウウ	洋芋		
クカヨウ	苦瓜菜	ラク	酪		
ケン	菟	リョウ	麥		
ケンジツ	菟実	リョウカク	麥穀		
コウキク	紅麴	リョクズファン	綠豆粉		
コウボク	厚朴	レイギョ	鱧魚		
コウリョウ	高粱				
コショウ	胡椒				
コタイシ	胡頹子★				
シシ	柿子				
シソシ	紫蘇子				
ショウジツ	橡実				
ショウバクフ	小麦麩				
ショウピカ	薔薇花				
ショベイ	黍米				
スウサイ	菘菜				
セイア	青蛙				
セキギョ	鯽魚				
センオウレン	鮮黄連★				
チャユ	茶油				
テンカシ	甜瓜子				
テンキョウニン	甜杏仁				
トウガ	冬瓜				
トウズ	刀豆				
トウフ	豆腐				
トウフショウ	豆腐漿				
トニク	兔肉				

表11 六体質に適用する薬膳食材

体質	療法1	五味	五性	帰経	薬膳食材	療法2	五味	五性	帰経	薬膳食材	療法3	五味	五性	帰経	薬膳食材
正常質	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
痰湿質	健脾燥湿	辛	温	脾	生姜 大蒜 ウイキョウ	化痰	—	温	肺	高粱	—	—	—	—	—
陰虚質	養陰	甘	寒・涼	—	タコ 蓮根 胡瓜	清熱	苦・鹹	寒	心・肝	柚子	消食導滯	甘	平	脾・胃	サツマイモ
気虚質	益気	甘	温・平	—	南瓜 蓮実 白菜	助陽	甘 鹹・辛	温・熱	腎	栗	健脾	—	—	脾	バナナ 生姜 大麦
陽虚質	助陽	甘・鹹 辛	温・熱	腎	羊肉 栗	辛・甘・ 温食品	辛・甘	温	—	エビ	温里散寒	辛	温・熱	—	紫蘇葉 胡椒 蜜柑皮
気血不足質	益気	甘	温・平	—	南瓜	養陰	甘	寒・涼	—	タコ	補血	甘	温・平	肝 心・脾	アズキ 鶏肝 鶏卵

28.6%、女20.6%で男では40歳代が最も多い。一方で、やせの者の割合は男4.3%、女10.8%であり、女の20歳代と30歳代でその割合が高い<sup>40)</sup>。

19年の国民健康・栄養調査では「糖尿病が強く疑われる人」(ヘモグロビンA1cが6.1%以上または糖尿病治療中)は890万人であり、「糖尿病の可能性を否定できない人」(同5.6%以上)を加えると2210万人と推計されている<sup>40)</sup>。

2010年度の食育白書によると<sup>6)</sup>、肥満などの生活習慣病を予防するためには子供の頃から健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、健全な食生活や運動習慣を身につけることが重要であると報告されている。

一方、中国の中医学理論には個々人に対応したテーラメード栄養学があり、この中医学には独特な体質診断・治療のシステムがある。子供の生活習慣病の予防対策や食教育にこの中医学理論に基づいた体質診断や各体質に対応した薬膳食材を導入し、子供たちの生活習慣病の予防や健康の維持増進の効果を高めるために、本研究を進めた。

### 1. 中医学理論に基づく子供の体質分類

中医学の視点から個々人の体質の特徴を把握する方法を中医学理論より検討し、体質診断の方法や個々人の体質に合った健康増進・未病治療の方法を探りながら<sup>37)</sup>、子供の体質分類を行った。中国における中医薬関係の学会誌に掲載された12報論文より、子供の体質を正常質、痰湿質、陰虚質、陽虚質、気虚質、気血不足質と六分類した。その特徴は体つき、顔色、精神状態、摂食状態、大便、小便、よくある症状、舌質及び舌の苔の9項目である。これらの12報の論文の著者である中医師は体質に対する考え方は多少異なるが、共通点を整理しながら分類した。

中医学では、痰・飲・水・湿はいずれも水液代謝の障害により生じた病理的産物である<sup>12)</sup>。痰邪は内で内臓に停滞し、外で筋骨皮肉に停滞する。主に脾失健運による水湿の停滞、あるいは湿が集まることで形成される。湿邪はしばしば脾の運化機能に影響を及ぼし、湿濁内生を引き起こす<sup>11)</sup>。『内経・靈樞・衛氣時常篇』により、肥満症の基本的な原因は痰湿が多いと言われ、そのため、脾気を弱め、消化不良を起し、太ると記載されている<sup>38)</sup>。また、張ら<sup>38)</sup>の臨床調査結果によると、児童肥満の主な要因は「湿滞」であり、全体の95.5%を占め、脾気の虚弱が「湿滞」を起す原因であり、治療方法として、脾の運化機能を高めるため、湿邪を小便として排出させる健脾利湿<sup>7)</sup>と言う方法が最も効果的であると報告されている。したがって、脾・胃・腎に入り、湿邪をとる薬膳食材である緑豆、冬瓜などを摂取することが望ましいと

考えられる。

### 2. 中医学理論に基づく子供の体質別薬膳食材の整理

中医学理論に基づき、子供の健康づくりに寄与する薬膳食材を上海科学技術出版社の『中薬大辞典』<sup>35)</sup>を参考に整理すると、中薬を含め318品があった。これらの薬膳食材は植物の味、臨床症状により五味の辛・甘・酸・苦・鹹、五性の温・熱・寒・涼・平、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・胃・大腸・膀胱で整理した。尚、正常質、痰湿質、陰虚質、陽虚質、気虚質、気血不足質の六体質の薬膳食材についても、一部整理した。

子供体質別の薬膳食材は318品であり、五味では、甘味(蜂蜜、トマト、リンゴ)が63.8%と高い数値を示していた。五性で、平性(卵、蚕豆、アズキ)が35.8%、温性(ハム、鶏肉、ナツメ)と熱性(胡椒、唐辛子、肉桂)で28.6%、寒性(バナナ、甘蔗、柚子)と涼性(胡瓜、卵白、ホウレンソウ)で35.6%を占めていた。帰経の五臓六腑は、脾経(生姜、サツマイモ、エビ)が30.6%、表裏関係の胃経(栗、牛肉、大蒜)が60.1%を示し、次に肺経(牛乳、柿、ミント)が23.8%、表裏関係の大腸(ジャガイモ、石榴、冬瓜)が25.6%を占めていた。

特に痰湿質に適した健脾燥湿作用のある食材は生姜、大蒜などの薬味類があり、陰虚質に適した養陰作用のある蓮根、胡瓜などの野菜類がある。子供の薬膳食材を整理すると、中医学で脾・胃を調整する薬膳食材が多く、消化吸収機能が重要であると考えられた。

以上の結果より、中医学の視点から、個々人の体質を把握する方法として、中医学理論に基づいた体質診断調査票や子供の体質別に寄与する薬膳食材を取り入れることで子供の健康維持増進、また生活習慣病の予防に貢献できると考えられる。

## V. 総括

本研究は、子供の生活習慣病を予防するために、中医学理論に基づいて、体質に関わる文献を参考に、子供の体質を分類した。子供の薬膳食材は、『中薬大辞典』で、子供のよくある疾病に対して、予防治療の効果のある食材を基本に、五味・五性・帰経で整理した。あわせて、子供の体質に応じて、薬膳食材を簡便に活用できるように、子供の体質別の薬膳食材についても、一部の整理を行った。

中医学理論に基づき、体質に関わる文献を参考に、子供の体質を正常質、痰湿質、陰虚質、陽虚質、気虚質及び気血不足質の六つに分類した。

整理した薬膳食材は318品であり、五味では、甘味が

63.8%と高い数値を示していた。婦経の五臓では、脾経が30.6%と高い数値を示していた。婦経の六腑では、胃経が60.1%と高い数値を示していた。中医学で甘味は脾・胃を調整するとあり、整理した薬膳食材は子供の消化吸収機能に関わりがあることが明らかになった。

体質別に適用する薬膳食材を一部整理した。痰湿質に適した食材は健脾燥湿作用のある生姜、又は化痰作用のある橙皮である。陰虚質に適した食材は養陰作用のある胡瓜、又は清熱作用のあるトマトである。陽虚質に適した食材は助陽作用のあるナマコ、又は温里散寒作用のある胡椒である。気虚質に適した食材は益気作用のある白菜、又は助陽作用のある羊肉である。気血不足質に適した食材は益気作用のある南瓜、又は補血作用のある小豆である。

中医学で肥満症の基本的な原因は痰湿が多いと言われるため、本研究で分類した痰湿質の子供は将来肥満になる恐れがあると考えられる。したがって、脾・胃・腎に入り、湿邪をとる食材である緑豆、冬瓜など、また健脾燥湿作用のある生姜、大蒜などを食べることが望ましいと考えられる。

今後、中医学理論に基づいた体質診断調査や薬膳食材を子供の生活習慣病の予防対策に導入することで、子供の健康維持増進に貢献できることが期待されている。

本研究は、西部ガス（株）の平成22年度研究助成を受けて実施した研究の一部である。

## 参考文献

- 1) 山田志麻, 奥村幸恵, 時枝久子, 福原洋子: 和食中心の園内給食の食育効果について—和食中心の園内給食と業者弁当との比較より—, 日本食生活学会誌, 16, 169-176, 2005
- 2) 大木 薫, 稲山貴代, 坂本元子: 幼児の肥満要因と母親の食意識, 食行動の関連について, 栄養学雑誌, 5, 61, 2003
- 3) 木林悦子, 上野恭裕, 鏡 定信: 集団保育施設(幼稚園・保育所)における食育・栄養教育についての調査研究, 栄養学雑誌, 1, 58, 2000
- 4) 小田光子, 佐藤健一, 岸田典子: 小児生活習慣病予備軍の簡易スクリーニング手法の開発—要予防検診者や要生活指導者の判別について—, 栄養学雑誌, 65, 233-240, 2007
- 5) 厚生省・保健医療局地域保健・健康増進栄養課編: 健康日本21(総論), 1-32, 1999, 厚生省, 東京
- 6) 内閣府: 平成22年版 食育白書, 58, 2010
- 7) 創医学会術部編: 漢方用語大辞典, 842, 1161, 2001
- 8) 上海科学技術出版社小学館(株): 中薬大辞典, 1998
- 9) 王新華, 羅益寬, 梁頌名: 中医学基礎, 上海科学技術出版社, 8-114, 1995
- 10) 呉昌国, 朱忠宝: 中医基礎理論, 上海中医薬大学出版社, 1-40, 2002
- 11) 平馬直樹, 兵頭明, 路京華, 劉公望: 中医学の基礎, 日中共同編集, 東洋学術出版社, 1-81, 1995
- 12) 徳井教孝, 三成由美, 張再良, 郭忻: 薬膳と中医学, 建帛社2-53, 2003
- 13) 譚興貴: 中医薬膳学, 中国中医薬出版社, 2003
- 14) 施紀: 中国食療大全, 上海科学技術出版社, 1996
- 15) 王琦: 中医体質学, 人民衛生出版社, 2005
- 16) 王琦, 靳琦: 弁体—弁病—弁証診療模式—中医体質理論的臨床応用, 中国中医薬出版社, 2006
- 17) 中華中医薬学会: 中華中医薬学会標準—中医体質分類と判定, 中国中医薬出版社, 2009
- 18) 王琦, 盛増秀, 木下繁太郎, 鎌江眞伍: 中医体質学入門, たにぐち書店, 21-30, 106, 1988
- 19) Yanbo ZHU, Hideki ORIGASA, Kazuo UEBABA, Fenghao XU, Qi WANG: Development and Validation of the Japanese Version of the Constitution in Chinese Medicine Questionnaire (CCMQ), Kampo Med (日東医誌), 59, 783-792, 2008
- 20) 汪受伝: 中医児科学, 中国中医薬出版社, 1-6, 2004
- 21) 江育仁, 朱錦善: 現代中医児科学, 上海中医薬大学出版社, 1-34, 54-66, 2005
- 22) 上海中医薬大学編集: 中医小児科(内部教材), 1-5
- 23) 劉影: こども漢方, 小学館, 1996
- 24) 阿拉木斯, 李爽, 郭観池: 論中医小児体質理論と児童体育保健, 保健医学研究与实践, 5, 53-55, 2008
- 25) 朱永芳: 略論小児体質学説及其臨床意義, 中医雜誌, 11, 10-11, 1991
- 26) 蘇樹蓉, 鐘柏松, 黎欣: 1061例小児体質調査及体質分型の研究, 中医雜誌, 37, 613-616, 1996
- 27) 温振英, 鄭軍: 小児体質類型と弁証論治, 中医雜誌, 39, 362-363, 1998
- 28) 張吉仲, 郭瑜: 小児体質形成及分型之我見, 廣西中医薬, 25, 35-36, 2002
- 29) 齊翼: 王力寧教授從体質論治小児反復呼吸道感染的經驗介紹, 廣西中医薬, 31, 41-42, 2002
- 30) 鐘華, 鐘柏亭: 王力寧因質弁治小児外感咳嗽的經驗, 浙江中医雜誌, 41, 688-689, 2006
- 31) 鐘華, 王力寧, 鐘柏亭, 王培玲: 依拋小児体質弁治外感咳嗽的經驗介紹, 中医児科雜誌, 3, 13-15, 2007
- 32) 朱錦善: 小児体質類型及其臨床意義, 新中医, 5, 6-7, 1989
- 33) 陳立翠: 試論小児体質と飲食調養, 四川中医, 16, 9-10, 1998
- 34) 夏以玲: 小児六種体質の中医調理, 自我保健, 4, 56, 2010
- 35) 中薬大辞典(上編・下編・附編): 1995
- 36) 劉 園英: 体質研究に対する中医学と日本漢方の比較, 北陸大学紀要, 20, 37-49, 1996
- 37) 王靈芝, 大野ゆう子, 王彩靈: 個人の体質に基づく健康維持, 未病治療のあり方—中医学文献に基づく検討—, 日本未病システム学会雑誌, 13(1), 89-91, 2007
- 38) 張知新, 叶軍, 王琳: 兒童肥胖症不同臨床分型と中医弁証的相關性(Study of Correlation between TCM Syndrome Differentiation and Clinical Classification of Western Medicine in Childhood Obesity): 中国中医薬信息雜誌, 12(6), 11-13, 2005
- 39) 社団法人全国栄養士養成施設協会: 食生活指針の解説, 2009
- 40) 財団法人 厚生統計協会: 国民衛生の動向2010/2011, 79-84, 2010