

「食」が「薬」であること - 『食物本草』と『本草綱目』の比較検討 -

飯沼あすか

令和 2 年度修了の飯沼です。口にするもの全て薬であるという考えは古代中国から始まり、時代と共に「食」と「薬」に分けられるようになっていきました。そして現代でも食が薬であるという考えは「薬膳」として広く知られています。修士課程では 16 世紀の中国の食材の本『食物本草』と薬材の本『本草綱目』を用いて食と薬の関係について研究しました。比べると『食物本草』では東洋医学の基本の「気・血・水」は食から得るという事、『本草綱目』では「漢方薬」の「薬材」という観点で記述されている事が分かりました。下記のグラフは今回の研究において食材を中心に書かれた『食物本草』と、薬を中心に書かれた『本草綱目』の薬材から、東洋医学（漢方学、鍼灸学など）における 5 つの「薬効」作用を取り上げて比較した割合になります（「益気」気を補う作用。「散寒」体内にある冷えを排出する作用。「湿潤」潤いを与える作用。「清熱」体内にある熱を排出する作用。「補血」血を補う作用）。

これにより『食物本草』は健康保持のための「食養生」を目的としたものであり『本草綱目』は漢方薬に用いられる「薬効」を中心として考えられた本であるという違いが分かりました。スーパー等で買える身近な材料を上手く健康維持に役立てる事が出来る東洋医学の知識はこれからの予防医学の一つになります。

