

和漢食

～会津医療センターから発信 漢方治療 と 玄米菜食～



公立大学法人福島県立医科大学 会津医療センター附属病院

栄養管理部 栄養管理室長 久田 和子



会津医療センター



漢方内科 診察風景

1. 会津と漢方

会津医療センター附属病院は、H25年5月、福島県会津若松市に開院しました。病床数226床、漢方内科と漢方外科を含め24診療科があります。今回ご紹介する「和漢食」は、漢方内科入院患者に提供している食事です。

当院がある会津若松市は、至徳元年（1384年）葦名時代以降、数多くの大名が治めた歴史ある城下町です。市の中心部には、今年天守閣再建50年となる鶴ヶ城と、朝鮮人参（御種人参）や薬草、薬木などの生薬を栽培し薬効を研究してきた御薬園があります。御種人参の栽培はとても難しいと言われますが、会津地方は栽培に成功し、現代までその栽培を受け継いできた希少な地域です。

会津医療センターでは、附属研究所に「漢方医学研究室」を設置

し、生薬の栽培や鍼灸治療の研究も行っています。この漢方にもゆかりある会津で、平成26年11月には、会津医療センター漢方医学講座開講記念会津漢方研究会が開催されました。医療関係者のみならず、研究者、御種人参栽培農家の方など多岐にわたる分野の参加者が集い、会津医療センターから発信する漢方治療への関心と期待の高さを感じました。

2. 和漢食 ～四つの柱～

和漢食には、4つの柱があります。

和漢食の4つの柱

1. 体を温める食材を使う
2. 菜食
3. 精製・精白したもの、加工食品は避け、精製抽出油は使わない
4. 少食



御薬園

鶴ヶ城

会津若松市 HP より引用

和漢食は、漢方の大家である故小倉重成氏が、日本の精進料理と漢方医学的な考え方に、治療経験を踏まえて考案した食事を礎とし、当院漢方医学講座三瀧忠道教授が以前勤務した富山医科薬科大学（現・富山大学）で開始した、玄米菜食の治療食です。小倉氏著書「無病息災の食べ方―難病治療の献立（緑書房）」を基本としています。

3. 食材 ～陽性食品～

和漢食の4つの柱に基づき、食材が定まります。

漢方医学的な考え方では、この世の全てのものは陰性と陽性に分

けられるとされ、食べることで体を冷やす陰性食品（冷たいもの、生もの・果物、砂糖、酢）と、体を温める陽性食品（温かいもの、火を通したもの、天日に干したものの、漬物）に分類されます。

和漢食では、体を温めるため、陰性食品を避け陽性食品を用いるのが基本です。また、調和がとれて栄養的に充実している食べ物というのは、蒔けば芽の出るもの、精製せず必要以外の加工をしていないもの、とされます。

これらの考え方から、主食は玄米とし、地元会津産を使用しています。

おかずについては、肉は（陽性

食品に分類されますが）難治性の治療で炎症をひどくし、皮膚疾患を悪化させる等の害が経験されるため、肉よりは魚、魚よりは植物性たんぱく質の方が良いとされています。このため、動物性食品（肉・魚・卵・牛乳）は控え、大豆でたんぱく質を摂ります。大豆は丸大豆が一番良いとされており、煎り大豆は手軽で美味しくいただけますので、おすすめです。会津で採れた大豆を使用した煎り豆や、打ち豆などを病院食でも使用しています。

野菜と海藻は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給に、加熱してたっぷり摂るようにします。その土地でその季節に摂れる「旬のもの」を食べることが重要とされています。使用食品については、表に示すとおりです。

4. 食材 ～出汁～

出汁は、鰹などの動物性食品を避け、昆布出汁を使用します。薄味に調理するため、出汁の旨みが料理の味を決めると言えます。昆布出汁は、昆布の品質や浸漬条件によって出汁の出来具合が変わることもあるため、和漢食用に濃縮昆布出汁を専門業者に作っていただき、それを購入し使用しています。この昆布出汁を使用することにより、昆布の旨みを活かした料理を、安定して提供することができています。

5. 食材 ～油脂～

油脂は、加工（抽出）してあるだけでなく、過剰な摂取により炎症を悪化させるため、使用しませ

和漢食の使用食品について

	○ 使用可の食品	× 使用不可の食品
穀類	玄米、片栗粉、全粒粉 蕎麦の実、精製していないそば粉	精白米、小麦粉、蕎麦粉
大豆	丸大豆、豆腐、凍み豆腐 焼き豆腐、炒り大豆、納豆	油揚げ、生揚
野菜	旬の野菜 加熱した野菜	生野菜
海藻	毎日使用する	
きのこ	干し椎茸 多量でなければ他のきのこも可	
胡麻 胡桃	適量を使用する	油
果物	干した果物、煮た果物	生果物
その他	味噌、醤油、塩 少量の蜂蜜、昆布出汁 割り醤油	肉、卵、魚、油、ドレッシング、マヨネーズ、バター、生もの、牛乳、乳製品、砂糖 鰹出汁、コンソメ、酢

ん。油脂分の多い胡麻や胡桃については、少量を使用します。

6. 食材 ～調味料～

砂糖や酢は陰性食品とされるため使用しません。醤油は単独では使わず、昆布出汁と醤油と煮切った清酒を同量で合わせた「割り醤油」を使用します。

酸味は、かぼす・ゆず・レモンを少々使用し、完熟トマトまたはトマトピューレ、カレー粉少々、味噌を使用します。

みりと化学調味料は、一切使用せずに調理します。

7. 和漢食 ～少食～

過食は体調不良を招くことが治療で経験されるため、和漢食では少食が良いとされます。昼食と夕食の1日2食を基本食としていますが、年齢や体格に応じて必要な場合には玄米ご飯150gとしています。稀に、朝食提供の指示を受けることもあります。その場合には、玄米ご飯と焼き海苔、味噌汁をお出ししています。

8. 和漢食 ～調理法～

生は陰性食品に分類されるため、火を通します。油は使用しな

和漢食の例	献立内容
	玄米ご飯110g 白菜味噌汁 ロールキャベツ (大豆入) 大根と人参の金平風 煎り豆 (青大豆)

いため、炒め物風に調理したい場合には、フライパンに油の代わりに濃い目の昆布出汁を入れ、材料を炒めるように火を通します。

和漢食は、食材や出汁、調理方法に至るまで、他の病院食調理とは全く異なるため、専用の所で、専用の鍋やフライパン等を使用し調理しています。

当院では、開院時から和漢食を提供していますが、提供に至るまでには、漢方医学講座三瀧忠道教授の指導のもと、管理栄養士・栄養士・調理師が和漢食について学び、更に、三瀧教授の前任地である福岡県の飯塚病院で、昆布出汁のとり方と使い方、専用昆布出汁の専門業者の紹介、和漢食の献立構成、調理工程から提供までを研修させていただき、その研修内容

を基に、当院で試作と試食等の勉強会を繰り返し行い、当院の和漢食のレシピを作成しました。

9. 和漢食 ～食べ方～

咀嚼玩味（そしゃくがんみ）が基本であり、良く噛みこなして食物の味を十分に味わいます。良く噛むことで、少量でも満腹感が味わえます。

玄米とおかずは別々に食べます。玄米ご飯は硬めで胡麻をかけてあり、ご飯だけでも味があるので、しっかり噛んで味わいます。おかずは、単独で食べて丁度良いように、薄めの味付けにしてあり、食材そのものの旨みや甘みを賞味します。

煮物は、煮汁も残さずいただきます。素材の味がわかるよう薄味



調理



盛り付け



配膳前 ダブルチェック

に調理するため、煮物の煮汁を飲んでも塩分の取りすぎにはなりません。煮汁に含まれるカリウムや栄養を丸ごと逃さずいただきます。

10. 和漢食 ～栄養素量～

和漢食（1日2食、玄米ご飯110g）の1日の提供栄養素量は、概ねエネルギー1000kcal、たんぱく質40g、脂質20g、塩分5gです。

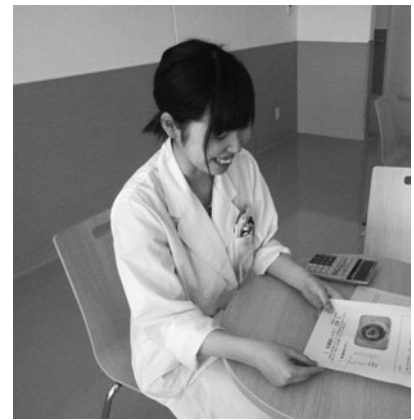
11. 和漢食 ～栄養指導～

和漢食を食べる患者様にとって、和漢食はそれまでの食事と大きく異なる場合が多いため、管理栄養士から、和漢食の紹介と献立と材料、調理方法、食べ方等を説明しています。更に退院後に活かせるように、和漢食のレシピを紹介し、作り方等の栄養食事指導も行っています。

12. 今後に向けて

和漢食の提供に取り組んだ当初

は、和漢食の味や食材や調味料の選び方から調理方法まで、イメージが描けず不安に思いましたが、飯塚病院での研修を経て、素材の持ち味を活かした体にやさしい味の料理だとわかりました。和漢食の調理は、全工程が個別対応の調理であり、人も時間も要しますが、会津医療センターの漢方治療と合わせて、和漢食を全国に発信していきたいと思います。



和漢食 栄養指導



栄養管理委員会



栄養管理室