

舐める、噛める、
ポケットに入る。
一粒の
フルーツインティー
できました。



インでは何
度改善して
も十分な混
合ができ
ず、職人に
よる手練り
製法への切
り替えを敢
行した。
生産効率
が落ちて
も、味わい
する大陽製粉がラー麦
を供給した。
それを九州福岡を代
表する即席麺メーカー、
マルタイが製品化
し、6月1日から発売
している。ラー麦は福
岡県が開発した日本初
のラーメン用小麦とし
て認知が高まり、供給
量が拡大している。
商品パッケージには



左から鹿野晋大陽製粉社長、深町琴
一JA筑前あさくら代表理事組合
長、見藤史朗マルタイ社長



ラー麦血うどん

スペインで最も重要
な食品、飲料、フード
サービス関連産業展
「フリンタリア」は2
020年の開催を諦
め、21年5月17〜20日
にバルセロナのフィラ
・デ・バルセロナ（会
場兼主催者）で開催す
る。4月開催の予定が、
新型コロナウイルスに

よる感染症対策によっ
て出展者、来場者の安
全を第一に考え、9月
に延期したが、ウイル
ス感染者が増加してい
る国や地域もあり産業
界からの強い自粛要望
に対応させたもの。ス
ペイン国内の主要企業
や業界団体が構成され
る展示会実行委員会
は、新型コロナウイルスに
よるパンデミック
から生じる現在の状況
下での業界の特性と需
要、前回Hostel
coとの同時開催で、
4500社、15万人の
バイヤーおよび専門家
の来場（そのうち25%
は海外来場者だったこ
と）を考慮した。
ジョセップ・ルイス
・ポネットアリメンタ
リア代表（スペイン商
工会議所代表・フレス
ネグループ社長）は
「この決定は産業的生
産的・連合ネットワー
クの大部分をサポート
し、国際間の移動にそ
れほど多くの制限を課
さず、より好ましい環
境でイベントを開催す
ることを約束する。私
たちの共通の目的は

食べ方一考

大阪漢方医学振興財団
傘下の薬膳栄養学研究
会、中国の伝統医学「中
医学」の視点と西洋医学
の科学的知見を合わせた
「薬膳栄養学」（商標登
録出願中）的栄養・食事
指導を行っている。情報
化社会の進展で利便性な
どを追求する世の中にあ
っては、普段の食も合理
的に簡単に済ませてしま
う傾向にある。食物の栄
養素だけでなく、その取
り入れ方まで加味した
「誠ある食事」の実践を
呼び掛ける中本かよ会長
に、薬膳の意義や同研究
会の活動内容などについ

て聞いた。
人間は本来、その生活
している土地の気候や風
土、その土地で得られる
食材、それによってもた

らされる体質、風習、文
化などを土台として生き
てきた。中医学をはじめ
とする伝統医学はそうし
て、最先端の西洋医
学を結合した医療活動を
行ってきたが、医療とい
う「他力」だけでなく、
心身を創る食事と運動に
よる「自力」が伴ってい
なければ心身を健やかに
できないことをより明確
に伝えていくため、20
17年9月に同研究会を

たバックグラウンドを前
提に成り立っている。
ところが、現代社会は
高度なIT化が急速に進
展。便利さや快適さはか
りが追求されて、部分的
に本質を見失いがちな
っている。
同財団では附属診療所
とともに中医学をベース
と立ち上げ、「医・食・動」
（医療・食事・運動）の
バランスのとれた生活指
導を提唱している。
「医・食・動」の中で
も食については、栄養素
だけにフォーカスするの
ではなく、咀嚼（そしゃ
く）をはじめ、体を温め
る食べ方なのか冷やす食

して、何をどのように食
するのかを的確にアドバ
イス。具体的には、①中
医学診察（気血津液弁証
や臓腑弁証など）による
体調の見極め②血液検査
で分子整合栄養医学的解
析を実施③、①②で得ら
れた情報を基に、必要な
栄養素を必要な五味五性

のバランスで指導してい
る。
中でも脈診・舌診・腹
診など、個人個人の体そ
のものが訴えてくる「証」
をとらえて分析している
のが特徴で、生薬学、生
化学、分子整合栄養医学、
医学、栄養学を取り入れ
たさまざまな観点から適

切なアプローチを提供し
ている。
五臓六腑（ろっふ）が
適切に機能してこそ、唾
液をはじめとする消化酵
素が分泌され、腸内環境
が整い、ホルモン生成や
免疫力が安定し、「七情
（喜・怒・思・憂・悲・
恐・驚）」精神が整い、
健やかなエネルギー
（気）が全身を巡る。
そこにはさまざまな栄
養素があり、生化学的に
生体エネルギーの産生や
膜輸送などをつかさどっ
ていることや腸内細菌の
重要性も詳細に説明され
てきている。こうした体
の機能とともに食を考え
た「誠ある食事」を次世
代に継承していきたい考
えだ。

（藤村頭太郎）

薬膳栄養学 研究会 栄養・食事指導行方

中本かよ会長



同研究会では、設立36
年の歴史を持つ附属診療
所での治療経験を生かし
て、その人の体質・体調、
その時の気候などを加味

その時の気候などを加味

その時の気候などを加味

中医学と西洋医学の知見で

その時の気候などを加味

その時の気候などを加味