

富山の薬膳小史

—食材を中心に—

富山大学名誉教授 鏡 森 定 信

1. はじめに

健康増進・維持の観点から、運動、栄養、休息、睡眠等の生活習慣について様々な切り口で関わってきた。薬膳にもその過程で遭遇した。最初の接点は、富山医科薬科大学（現富山大学）の医学部保健医学教室に着任（昭和55年；1980年）早々、富山で薬膳を立ち上げた和漢薬研究所の難波恒雄教授との出会いに始まる。同研究所は、旧富山大学付設の研究所として昭和49年（1974年）に開設された。昭和53年（1978年）に、現在の富山大学杉谷キャンパスで開設した富山医科薬科大学の発足に伴い、同大学の付設研究所となり五福キャンパスから杉谷キャンパスに移転した。この研究所の難波教授から、芍薬の産地による生物学的活性の差異、さらに赤芍と白芍の活性の差異に関する共同研究へのお誘いを受けたことが、本稿の薬膳との関りを持つことになる契機であった。

難波教授は昭和45年（1970年）に大阪大学から薬学部教授として旧富山大学に着任された。その後富山医科薬科大学付設となった同研究所に移られたが、平成16年（2004年）に病を患いご逝去された。なお、この研究所は平成17年（2005年）の旧富山大学、高岡短期大学、富山医科薬科大学の3大学統合に伴い、同大学付設の和漢医薬学総合研究所となった。この難波教授が顧問的役割をしておられた富山薬膳研究会（当時の会長、富山第一ホテル中華料理・白楽天の宇野芳雄料理長）から、私にも医学的面からその後の活動へのアドバイスを求められこの会に加わった。当時すでにこの会には中華薬膳にとどまらず、日本料理、洋食、蕎麦、寿司、菓子、食材等を商いとす多彩なメンバーが集まっていた（表1. 参照）。その後、

私自身は、この研究会の会員が集って実施する薬膳料理の試食会への参加や私の研究室の中国留学生の案内で、本場の中国の薬膳料理やその発祥地なども訪ね見聞を広めた。

さらにその後、薬膳の認定店制度を設けて、薬都富山として食の面から薬業振興を図ることを目的に富山市の行政施策として「富山やくぜん普及推進協議会」が発足し、私に会長の役割がまわってきた（平成22年；2010年）。また、私はこの協議会のもとに設置された認定審査会の座長も兼ねることになった。

一方で、私的には富山大学退職を機に、かねてより温めていた「薬膳粥」を、親交のあった「くれは山荘」を持ち主から引き継ぎ「くれは山荘保養館」と命名した合掌造りの館で、平成21年（2011年）頃より提供し始めた。それには、薬膳の面から富山で食文化の向上を目指していた富山薬膳研究会の会員やその他多くの人達との親交そして教示が助けになった。令和2年（2020年）にこの山荘保養館を富山市に寄贈した。今後は、呉羽丘陵の休憩施設「富山市くれは山荘」として市民に開放される予定で、私はここでも引き続き薬膳粥などを医食同源の食文化の普及の観点から提供したいと思っている。

薬膳は、中医学における食治や食療であり、その根幹は「薬食同源」にあるとされている。日本では医食同源の呼称のもとに、薬食同源の概念がさらに拡充され食と健康を考える軸の一つとなっている。薬食同源そして医食同源が富山の人々によってどのように展開されたかを小史として概観した。但し、富山市を中心として著者がかかわった範囲のものであることをご容赦頂きたい。

表 1. 富山薬膳研究会の会員

| | | | |
|----|-------|------------------|---------|
| 1 | 西尾由紀夫 | モカ洋菓子店 | 富山市山室 |
| 2 | 大島 政文 | 料亭川柳調理長 | 富山市東町 |
| 3 | 池田 安隆 | 池田屋安兵衛商店（健康膳・薬都） | 富山市堤町 |
| 4 | 窪田 行志 | くすしそば本舗まるぜん | 富山市千石町 |
| 5 | 宇野 芳雄 | ふかひれ処うの家 | 富山市清水町 |
| 6 | 奥平 肇 | かずみ野ガーデン | 滑川市堀江 |
| 7 | 谷井 武志 | パレブラン高志会館ミレネール | 富山市千歳町 |
| 8 | 竹本 英二 | 名鉄トヤマホテル中華福寿林 | 富山市桜町通り |
| 9 | 石黒 幸造 | 栄寿司 | 富山市新庄町 |
| 10 | 新村 義孝 | 新村こうじみそ店 | 富山市小泉町 |
| 11 | 奥田 晃三 | 富山県烏骨鶏保存連合会事務局 | 富山市蓮町 |
| 12 | 鏡森 定信 | 富山医科薬科大学医学部保健医学 | 富山市杉谷 |
| 13 | 上馬場和雄 | 富山国際伝統医学センター | 富山市友杉 |
| 14 | 佐竹峻三久 | フレッシュ佐竹 | 高岡市昭和町 |
| 15 | 魚谷 満 | ヴェイニ・ラコント | 富山市桜町 |

平成17年（2005年）

2. 薬膳の始まり

紀元前の中国における神農本草経以来、薬食同源の思想と実践は連綿と継承され今日の中医薬学に具現されている。しかしながら、今日で言うところの薬膳の出現はそう古くはなさそうである。

私は、中国四川省の成都にある麻婆豆腐発祥の店を訪れたことがある。成都には生薬に関連した食材も扱う極めて大きな農産物を中心とした市場があり、この地に現在われわれが薬膳と称している用語の源泉があるという（大林恵運¹⁾）。以下は大林氏の概説からの引用である。昭和55年（1980年）に生薬食材展示会と即売大会が四川省の首都成都で開催され、それが大変盛況で滋養中薬の販売量が急増した。これを契機に中薬を商う関係者は、中薬を入れた食事や薬酒などのレストラン経営を考えるにいたった。その年、成都の薬局同仁堂の支配人の曾声揚氏は、漢方スタミナ料理（漢方は日本での呼称であり、正しくは中薬スタミナ料理であろう。注釈、著者）をだし、世界で最初の薬膳料理店を開店した。ただ、当時もまだ薬膳の名はなく、滋養薬店と称していたという。その後、中国の海外向けの雑誌「人民中国」に同仁堂の滋養薬店を紹介するため、薬膳レストランと名を付けた。この生薬を入れた食事は世に受け入れ

られ、以来この用語が定着した。

しかしながら、中国の長い歴史を振り返ると、この薬膳という用語が無かったわけではないという。250年ほど前に清代の乾隆帝の命令で、十数年かけて編成された百科全書である7万9千巻以上、総文字数7億以上、歴史期間が中国遠古時代から清代まで約5世紀にわたる「四庫全書」で、薬膳という言葉を検索したところ131件見つかったが、薬膳の意味は現在使われている薬膳と違い、全てが薬と食事を別々に指す或いは薬用効果に重きをおいた食事であったという。さらに、清代以後、孫文が建てた中華民国も、中華人民共和国が成立した後も、現代の意味で薬膳という文字は全く使われていないという（以上、大林氏の概説より引用）。

以上の史実に基づけば、中国由来のこの薬膳という語彙は、日本には1980年（昭和55年）以降に入ってきたことになる。平成9年（1997年）に、著者は西太后の保養地であった北京市から車で約40分の「小湯山温泉離宮」を訪れた。清朝時代には西太后の離宮であり、その後は中国軍の保養施設だったものを、日本軍が北京占領中に軍の保養院として接收した歴史がある。当時はまだ小さな町であった小湯山の市街地で薬膳の看板をあ

げている餐厅を探したがみつからず、案内してくれた元留学生は、薬草入りのスープや料理を注文してくれた。しかしながら、党の保養所となっていた一角の餐厅では、大きなサソリの美味な唐揚げがでてきてびっくりしたところ、薬膳料理の一つだとの説明を受けた。また、そこには国際薬膳博物館碑が建立されており、中日薬膳交流記念として、難波恒雄教授の名前も100余名の参加者の氏名の中に刻まれていた。他にも何人かの日本人の氏名があったが、その中で私が知っていたのは、幡井勉氏（東邦大学医学部解剖学教授、アーユルヴェーダ研究家）のみであった。小湯山はその後大温泉地になったが、再訪問時に薬膳料理のお店を探したが、やはり薬膳の看板を見つけることは出来なかった。これは、何度か訪れた上海でも同じで、上海医科大学の教授に頼んで薬膳料理を食べたいと頼んだが、それらしき中華料理は出てきたが、薬膳の語彙を見つけることは出来なかった。その後北京では薬膳の看板をあげるお店をネットで見つけたが、専ら日本からの観光客を相手にしているように思えるものがほとんどであった。

万里の長城の観光地に多くある皇帝料理のお店で出てくる料理では、薬膳を想起させるものを楽しむことができる。先に述べた、西太后が好んだ食事²⁾はまさに皇帝料理であり、これをみると現在の中華薬膳の代表的な食材が含まれていることが分かる。

3. 富山における薬膳の展開

富山での薬膳の始まりについては、難波恒雄教授の著作^{3,4)}でみることができる。これらによれば、富山での薬膳料理の組織的な開始は、この難波教授と富山第一ホテル中華料理・白楽天の不破利民料理長との出会からと思われる。不破氏が富山第一ホテルの調理長になった昭和58年(1983年)頃より、中華料理を基盤としそれに漢方的食材を組み込んだ料理を楽しむ集まりが、この両者を中心に始まったのである。

昭和60年(1985年)、東京NHKのウルトラアイ担当者から、“カレーの秘密”の番組で、カレー

の食欲増進作用や胃腸への作用などについて視覚に訴えるものを作成したいとの依頼が難波教授に came。その際、せっかく和漢薬の専門家が作るのなら漢方的食材入りの健康カレーにできないかという提案がなされたという。そこで、難波教授は、研修生として教授のもとに当時在席していたスリランカのアーユルヴェーダの医師夫妻がつくった本場のスリランカ風カレーを番組で紹介したのである。この時点で、難波教授と不破料理長らは、中華料理に漢方的食材を組み込んだ料理を楽しむ会をすでに開催してきていた。また、その年の暮れにNHK富山放送局から、正月番組に健康料理として漢方的食材入りの料理を取り上げたいとの申し出があり、その際、中華だけでなく日本的なものは出来ないかということになった。そこで、すでに発足していた中華料理と漢方的食材を組み合わせた料理を楽しむ会の取材に加えて、紹介されたのが、薬膳蕎麦「まるぜん」の窪田氏の協力を得て考案された難波薬師(なにわくすし)の意を込めた「くすしそば；いろいろ試した結果黄精入りとなった」であった。これが昭和61年(1986年)正月のNHKのニュース・センター9時で全国放映された。

これらのことを契機に昭和62年(1987年)には、「健康薬膳友の会(会長難波教授)」が発足した。同年7月2日に富山第一ホテルの設立総会で会長に難波恒雄教授を選んだ後、漢方料理を楽しんだと富山の薬日新聞(同年7月11日号)は報じている。富山における「薬膳」のスタートである。とやまの「薬膳」料理⁴⁾(平成7年、1995年発行)には、この会は隔月で開催され、すでに40数回となり、北陸のみならず全国各地から延べ約2000人が参加していると記載されている。さらに、薬膳料理を楽しむだけでなくその文化面についても学びを深めようと、この友の会は、平成7年(1995年)に薬膳食文化研究会(難波恒雄教授会長)となった。この会では、中国だけでなくヨーロッパやモロッコなど海外の視察なども行っていたと、難波教授門下生の小松かつ子と漢医薬学総合研究所教授が述べている。難波教授の逝去(平成16年、

2004年)後は、小松かつ子氏がこの会の会長を引き継いだ。この会は、平成25年(2013年)に100回目の例会を行って発展的に解消し、この会の内容は、平成22年(2010年)に発足したNPOくすしの会(難波研究室出身で当時和漢医薬学総合研究所の服部征雄が会長)に継承されている。

難波教授とその同門による大学関係者が中心となって進められたのとは別に、富山市の料亭川柳の大島政文、当時は料亭川柳の調理主任は、日本酒と料理の相性の探索から始めた「酒仙遊」⁵⁾の活動の中で、先に述べた難波・不破両氏の中華薬膳と交流しながら、平成元年(1989年)には「和食薬膳のすすめ」⁶⁾を上梓した。これまでの中華薬膳とは異なる和食をベースとした薬膳の始まりである。先に述べた健康薬膳友の会の昭和63年(1988年)の第5回例会で大島氏は、まだこの時点では和食薬膳の名称は使っていないが、「会席薬膳」と命名された献立を供している³⁾。

その後しばらく経った平成5年(1993年)に、富山市薬業課(杉田欣次課長)は、薬業振興の一環として「食と健康」のテーマで、各公民館で開いた料理教室への協力を大島政文氏とその仲間たちに求めた。その際、この事業の受け手の組織として「富山薬膳研究会」が誕生したとのことである(元富山市薬業課長、杉田欣次氏による)。富山薬膳研究会はその後、各会員が発案した料理の試食会、会員の相互交流や富山市との薬膳啓発活動を行ってきており、平成19年(2007年)には、中国の中華中医薬学会から、「模範的薬膳運動団体」と「模範的薬膳研究団体」の認証を受けた。また、会員(表1参照)の7店が「国際栄養薬膳名店」の認証を受けている。

その他に、難波教授の監修で北日本新聞社から平成7年(1995年)に出版されたとやまの「薬膳料理」⁴⁾で、料理協力者の一人だった黒部市の板倉啓子氏(板倉料理学院)も、家庭薬膳研究家として、中医薬を取りこんだ薬膳の提供・啓発普及の活動を続けている。

他にも、平成15年(2003年)に開設し、ユニークなやくぜん提供をしている社会福祉法人がある。

あぐりクラブ(愛果)、代表牛島政信氏は、障害者やボランティアと共に富山市内の開ヶ丘(あぐり農園)で、農薬や化学肥料を余り使わないようにして栽培した作物、あるいは県内で栽培されていて薬効があるとされるものを使って、平成16年(2004年)よりやくぜん商品を製造し販売している。五箇山の利賀で栽培された山ブシタケのやくぜん雑炊などから始めそれ以来、エゴマや白海老のやくぜん雑炊、やくぜんカレーなどのレトロト食品、リンゴ、紫いも、ヤーコンなどの飲料・乾燥加工品など多様な商品を販路も開拓しながら挑戦を続けている。ここまで述べた民間による薬膳の取り組みとは別に、富山市の行政施策として、“富山のくすりの伝統を生かし、健康に良いとされる薬膳料理の調査研究を行い、新たな観光資源として「富山やくぜん」を確立し、その周知と普及に努め、さらなる観光客の誘致を図る”を目的にやくぜん普及推進事業が開始された(富山やくぜん普及推進会議設置要綱;平成22年;2010年、初代会長は筆者)。ここでひらがなの「やくぜん」を用いたのは、漢字の薬膳を用いることによる薬効への誤用を危惧する故の行政的配慮であった。平成23年(2011年)に第一回目の認定店の公募が始まり22店(25品目)の応募があった、その後毎年応募が続いており、令和3年(2021年)まで延べ95店(105品目)に至っている。応募店に栄養士、薬学や医学の専門家などと一般市民からなる審査委員が出向いて試食し、認定基準(表2参照)に基づいた評価、必要な改善点の提示などを経て認定されてきている。認定されなかったお店もあり、また諸般の事情で認定辞退・中止もあり、令和4年(2022年)3月時点では、39店(54品目)が認定店として「富山やくぜん」を提供している。

これら富山やくぜんの普及推進とともに、富山市婦中町牛滑の富山薬草生産組合の当帰・芍薬栽培や富山市が推進したエゴマ栽培など食材面から、あるいは富山やくぜんクラブ(澤井保子初代会長、西田秀子2代目会長)による認定店食べ歩き、やくぜん料理教室、研修・講演会などの市民による活動が、富山やくぜんの普及推進に貢献している。

表2. 富山やくぜんの認定基準

| |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 地産地消や旬産旬消に配慮した富山の食材を1品目以上使用している。 2. 古くから健康面で効果があるとされる食材を1品目以上使用している。 3. 安心・安全面に配慮した食材の使用や調理法を採用している。 4. 使用した食材について、食べる人に情報が提供できる。 5. 「富山やくぜん」に関する研修会に参加している。 6. 栄養バランスや見た目がよく、独創性に富み、食べて美味しいなど「富山やくぜん」として相応しい。 |
|--|

4. 富山の薬膳の内容

富山にもいろいろと薬膳と称するものがあるが、組織的あるいは体系的に展開されたものとして、著者は、(1) 難波教授を中心とした中華料理の薬膳、(2) 大島政文氏を中心とした和食などの薬膳、(3) 行政の認定制度による富山やくぜんを取り上げ、その内容を紹介する。

(1) 中華料理の薬膳

富山で始まった中華料理の薬膳の内容をうかがい知るものとして、難波恒雄教授と当時の富山第一ホテル中華・白楽天の不破利民料理長の共著で、昭和63年(1988年)に保育社から発行された「薬膳入門」³⁾がある。そこには、難波教授が選んだ漢方的食材を不破料理長の中華料理に組み込んだものが記載されており、漢方的食材の用途として

は、①香辛料、②食材、③エキス、④エキスと食材、⑤粉末の5区分に分類されている。それぞれの区分で料理名と使用された漢方的食材などが記されている。それらの要点を表3に示した。料理名としては、中華料理名を基本としそれに使用した漢方的食材などを組み込んだものである。例えば、①の香辛料では、陳皮(乾燥したミカンの皮)、牛肉や豆鼓明蝦、②の食材では、百合、銀耳(白キクラゲ)や中草鴨捲(冬虫夏草と鴨)、③のエキスでは、十全大補菜湯や杜仲炒腰花(杜仲の煎じ汁と豚の腎臓の炒め物)、④のエキスと食材では、大棗(乾燥ナツメ)、人參湯や松子泡飯(松の実入り雑炊)、⑤の粉末では、杏仁豆腐や茯苓肉包子といった様に漢薬名入りの中華料理である。富山の薬膳は、このように中華料理を基にして始まったのである。

表3. 難波・不破が提唱した中華料理の薬膳に紹介された漢方的食材

| 用途 | 使われた食材 |
|-----------|---|
| 香辛料として | 陳皮, 山椒, 唐辛子, 蓮の葉, 桂皮, 八角, ウイキョウ, 小ウイキョウ, 丁子, 生姜, ニンニク, 豆鼓 |
| 食用として | 冬虫夏草, 百合根, 白キクラゲ, ニンニク, 蓮子, 杏仁, 蓮根, 天麻, 松の実, 枸杞子, 紅花, 烏骨鶏, 鴨, 鶏卵, 鹿アキレス腱, 蟹, 海老, 鯉, 豚, ナマコ |
| エキスとして | 杜仲, 豚マメ, キヌサヤ, 椎茸, 生姜, 長ネギ, 胡瓜, 鶏, 牛, 白菜, 当帰, 川芎, 肉桂, 熟地黄, 茯苓, 白芍, 黄耆, 白朮 (著者注) 十全大補湯は、人參, 芍薬, 黄耆, 地黄, 白朮, 川芎, 茯苓, 桂枝, 当帰, 甘草の十味からなる代表的な煎じ薬であり、これから多くが利用された。 |
| 食用とエキスの併用 | 鶏, 白キクラゲ, 大棗, 朝鮮人參, 山藥(山イモの乾燥品), 甘草, 松の実, ヨクイニン(ハト麦の成熟種子) |
| 粉末として | 肉豆鼓末, 芡実末, 杏仁粉, 米粉, 粉末寒天, 茯苓末, 堂参末, 山楂肉粉, 小麦粉, 片栗粉, フカヒレ |

(2) 和食などの薬膳

先に述べたように富山薬膳研究会には、中華は勿論、各種の日本料理の作り手が参加していたが、本稿ではその中心となり活動した大島政文調理師の和食薬膳を主に取り上げて概説する。その初期の内容は、難波、不破の両氏が中心になって立ち上げた健康薬膳友の会の第5回例会で供された「会席薬膳御献立」³⁾にみる事ができる(表4参照)。

これは、昭和63年(1988年)2月22日に料亭川柳で供されたものである。料亭川柳の大島政文氏(当時調理主任その後調理長)が、「健康薬膳友の会」と接点を持ちながら中華料理の薬膳に使用されていた漢方的食材などを入れ込んだものになっており、その後の和食薬膳の立ち上げに至る萌芽期の献立である。ここに至る前に氏は、酒と食事の相性(美味しく飲み悪酔しない)に関して色々調理の工夫を実践してきており、昭和62年(1987年)に著した「酒仙遊のすすめ」⁵⁾には、中国5千年の歴史や難波教授との親交を通じて

習得したことに基づき、薬膳に日本料理の技術を用いた「薬膳懐石」の献立(先付、造、吸物、焼物、煮物、酢物、飯)が季節ごとに紹介されている。それをみる限り、漢方的食材はまだ使われておらず、これとは別建てで冬虫夏草、天麻、茯苓、朝鮮人参など12種の漢方的食材を使った料理が紹介されており、この時点では和食に漢方的食材などを組み込んだ料理にまでは至っていなかったようである。先述したように平成元年(1989年)には、「和食薬膳のすすめ」⁶⁾が、大島調理長により上梓され、第一章. 和食薬膳の誕生、第二章. 薬膳の素材、第三章. 薬膳と日本酒の相性、第四章. 新しい料理の形式、第五章. エキス料理と薬膳、第六章. 引き出し理論と調和不調和理論、第七章. 日本における食医学 からなる本書で、和食薬膳の素材と料理そして理論が提示されている。この書には、中国の薬食同源の食材を入れ込んだ和食薬膳について具体的に述べられている。表5にそのおせち版を示した。

薬膳にとっては、初老、還暦、古希、米寿等の

表4. 健康薬膳友の会の第5回例会で供された大島政文調理師の会席薬膳御献立

| | | 内容(薬・食材) |
|---|------|------------------------------|
| | 薬酒 | 鹿茸 |
| 1 | 付き出し | 牛黄, フキノトウ和え |
| 2 | 吸物 | 冬虫夏草入り白貝の清汁 |
| 3 | 造り | 蟹の刺身, 蘆根入りの醤油, 又は鉄刺, 当帰入りポン酢 |
| 4 | 焼物 | 白海老シソ巻焼 |
| 5 | 椀物 | 茯苓, 烏骨鶏肉入りガンモドキ |
| 6 | 煮物 | スッポン, 山薬, 椎茸 |
| 7 | 油物 | 高麗人参の真珠揚げ |
| 8 | 酢の物 | 真鱈の白子 |
| 9 | 飯物 | 田七入り餅, 紅花入り餅の烏骨鶏雑煮 |

表5. おせちにみる和食薬膳(料亭川柳)

| 一の重 | 二の重 | 三の重 |
|-----------|-------------|-------------|
| 真那鰹八味丸幽庵焼 | 高麗人参はちみつ漬 | ゆり根金とん |
| 烏骨鶏枸杞卵焼 | 車海老金箔真蒸 | 黄精そば寿司 |
| 烏賊牛黄雲丹焼 | 海老芋胡鵝鹿茸片月羹 | かぶら寿司天麻重ね |
| 岩茸銀茸甘煮 | 山薬味噌漬 | 干れんこん当帰芍薬散煮 |
| 栗五苓散焼き目甘煮 | 柚餅し | 川貝干柿巻 |
| 松葉鰈冬虫夏草酒焼 | すずめ鯛薬膳けんちん煮 | 金子真蒸 |
| 茯苓蒲鉾 | うるめいわし茴香煮 | 松葉銀杏 |
| | | 地黄入り百合根万頭 |

祝宴時における所望も大切な出番であった。おせちはそれらを総合したものとも見なされ、和食薬膳を具体的に知ることができるものと思われる。

大島氏は、既述した「富山薬膳研究会」の中心的な活動者であり、会員による薬膳試食会の開催を継続し富山の薬膳の食文化の向上に努めながら、韓国訪問時にヒントを得たという朝鮮人参の唐揚げやその他にも、百年柚餅子（柚餅子の長期保存を目的に漆塗りの器に入れ封印）、漢満全席（中国の皇帝料理）などに見られるように特徴ある料理の提供に努めた。

なお、大島氏が提唱した和食薬膳そのものではないが、同じく、「富山薬膳研究会」に属し、富山の薬膳の内容を豊かにした人々がいる。先に述べた富山薬膳研究会（表1参照）の会員並びにその後加入した会員は、中華料理、日本料理、寿司、蕎麦、菓子、麴食品、食材などで特徴あるものを提供しており、その一部は富山市認定やくぜんにもなっている。また、平成15年（2003年）から、広貫堂のアンテナショップ春々堂が薬膳料理を提供しており、その後「富山やくぜん」が始まってからは、広貫堂の薬膳カレーと豆乳中華粥が富山市の認定やくぜん入りした。この他に薬品会社としてはテイカ製薬が、平成29年（2017年）自社製品や富山の薬を販売する1階の上にランチ店を開設し、黒米などを使った薬膳（現在は、富山市の認定やくぜん）を提供している。

なお、富山薬膳研究会の会員でもある著者は、くれは山荘保養館において中国の清朝時代の老老恒言⁷⁾にある上品（36品）、中品（27品）、下品（37品）の粥百撰を参考にして、乾燥ホタテ、蓮の実、白キクラゲ、松の実などの入った薬膳粥を平成20年（2008年）から提供している。これに八仙果を溶かした金針菜入り汁物、くれは梨のすりおろしをベースとしたムースの薬膳デザートを添えたものを薬膳粥コースと称して今日に至っている。

（3）富山市の認定制度による富山やくぜん

平成23年（2011年）から令和3年（2021年）までの10年間に認定された95店105食品で提供さ

れたその料理別割合を図1に示した。

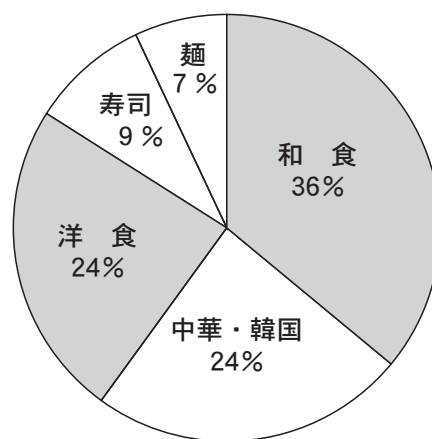


図1. 富山やくぜんの料理別割合

富山やくぜんでは、和食の割合が最高で36%を占めており中華料理を超えていた。

さらにそれぞれの料理で健康に良いものとして各認定店が認定申請時に記載した各食材の割合を多い順に図2-1と図2-2に示した。

使用された食材としては生姜が抜きんでて多く全食材のうち40%弱であった。少し下がってク

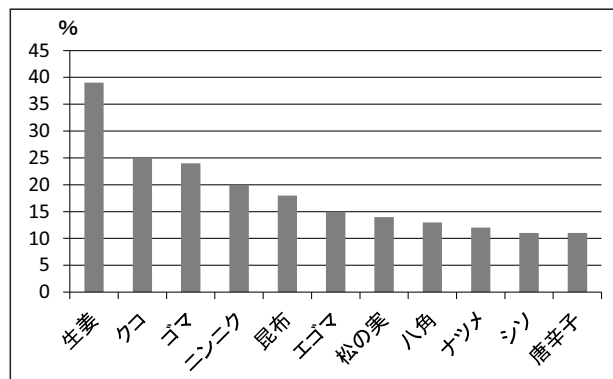


図2の1. 全105料理で各食材が使用された割合（上位10食材）

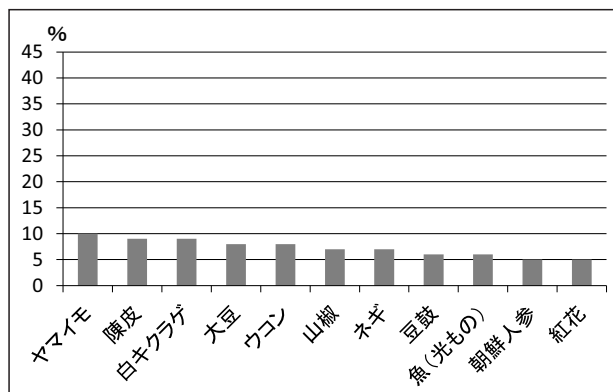


図2の2. 全105料理で各食材が使用された割合（上位11～21位）

コ、ゴマが25%弱と続き上位3食材であった。また、富山の土地柄を反映する昆布とエゴマが上位10食材に入っていた。21位までの食材のほとんどは中華料理の薬膳系のものであったが、魚(光もの)が21位以内に入っていて、「やくぜん」として寿司に使われており富山の特徴となっている。

上位10の食材の使用の相互関連を表6に示した。これらの組合せで、その両者の使用割合が30%を超えたのは、ニンニクの5組、クコと松の実

の4組で相互利用が目立ち、生姜とニンニクの組み合わせが最も多く19組であった。一方、エゴマ、ナツメ、シソでは一組もなく、体に良い食材としては単独で使われることが多い傾向にあった。これら富山やくぜんの認定基準の、「古くから健康面で効果があるとされる食材」として相対的によく使われていた上位10位のもので、健康面から国際的にどのような評価を受けているかを表7に示した。ここに記載されているものは、

表6. 「富山やくぜん」の上位10食材の利用の相互関連(クロスの数値は両者の組み合わせ利用の数)

| | 生姜 | クコ | ゴマ | ニンニク | 昆布 | エゴマ | 松の実 | 八角 | ナツメ | シソ | 唐辛子 |
|-----------|-----------|----------|----------|----------|----|-----|----------|----|-----|----|-----|
| 数値は使用食品数 | 43 | 28 | 25 | 22 | 20 | 16 | 16 | 14 | 13 | 12 | 12 |
| 生姜 (43) | | | | | | | | | | | |
| クコ (28) | 9 | | | | | | | | | | |
| ゴマ (25) | 11 | ⑩ | | | | | | | | | |
| ニンニク (22) | ⑱ | 7 | ⑧ | | | | | | | | |
| 昆布 (20) | 6 | ⑩ | 2 | 0 | | | | | | | |
| エゴマ (16) | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | | | | | | |
| 松の実 (16) | 11 | ⑩ | 6 | ⑩ | 0 | 1 | | | | | |
| 八角 (14) | 10 | ⑨ | 6 | ⑧ | 0 | 0 | ⑤ | | | | |
| ナツメ (13) | 5 | 7 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | | | |
| シソ (12) | 6 | 1 | 7 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | | |
| 唐辛子 (12) | 9 | 4 | 4 | ⑧ | 1 | 2 | ⑤ | 2 | 0 | 0 | |

斜体：横軸あるいは縦軸の使用食品数を分母とした一方の使用割合が30%を超える関係
斜体で○；両者の使用割合が30%を超える関係

表7. 富山やくぜんの「古くから健康面で効果があるとされる食材」の評価

| 食材 | 効能・安全性 |
|--------|--|
| 生姜 | 変形性関節症の痛みの緩和、血糖値低下・血液凝固抑制・血圧低下の作用があり、これらの薬効が増強されるので服薬者は留意 |
| クコ | ワファリン(抗血液凝固剤)の排泄促進、血糖値低下、血圧低下の作用があるので服薬者は留意 |
| ゴマ | 免疫性の刺激で創傷治癒促進、食品の糖の吸収抑制、血圧低下 |
| ニンニク | 抗動脈硬化、高コレステロール血症値低下、前立腺・大腸癌リスク低下 |
| 昆布 | ヨウ素(I)やカリウム(K)の含有が多いので関連疾患に留意、血清K上昇によるジゴキシン・K保持降圧剤のリスク、重症腎疾患での制限 |
| エゴマ・シソ | 豊富なオメガ3系脂肪酸含有、気管支喘息症の軽減 |
| 松の実 | 抗炎症作用、穏やかな抗菌作用 |
| 八角 | 感冒の予防・治療、乳房・卵巣・子宮癌での服用禁忌、日本産は有毒種有 |
| ナツメ | 筋力や体重の改善、抗酸化作用、肝・膀胱疾患、ストレス潰瘍の予防、眠気と鎮静作用、血糖値低下、抗アレルギー性皮膚疾患 |
| 唐辛子 | 消化管障害緩和、血行改善、高コレステロール血症値低下、血糖値低下、血圧上昇・降圧剤の作用減弱、血液凝固抑制、アスピリンの作用抑制 |

(出典：ナチュラルメデシン・データベース 日本対応版第6版)

世界的に使用されている健康食品やサプリメントについて、関連する研究論文を分析して公刊されている、ナチュラルメデシン・データベースの日本版⁸⁾からの著者の抜粋である。

最もよく使われた生姜についてみると、「変形性関節症の痛みの緩和」といった長寿社会で、その恩恵が大きい効果があげられている一方で、血糖値低下、血圧低下、血液凝固抑制等では、それらの効果を目的に使用するのではなく、当該薬の効果を増強するのでその服用者は留意することを勧めるものであった。詳しくは、ナチュラルメデシン・データベース 日本対応版を参照されたいが、各食材の栄養学的有益性にとどまらず、その安全性や薬剤との相互作用についても詳細に記載されており、心身の健康状況や服薬との関連で留意すべき事項の記載もあることから、薬膳の提供に際しても重要な情報源である。

5. 食と健康に関する近年の動向

真柳⁹⁾によれば、中国に由来する薬食同源の薬を医に替えた医食同源は、昭和47年(1972年)にNHKの「きょうの料理」で新居裕久医師の提唱からはじまっており、食と健康を考える際に漢方的食材の枠を超えた食材利用を拡充する役割を果たしたと思われる。これまでみて来たように、富山で難波恒雄教授らを中心に始まった薬膳は漢方的食材と中華料理の融合によるものであったが、それに少し遅れて、ここ富山で和食薬膳が誕生し、

この両薬膳の時代が30年余り続いた頃に新たに富山やくぜんが行政主導で展開されるに至った。この富山やくぜんでは、和食をベースにしたものが一番多くを占めており、他に中華、洋食、インドや韓国料理などをベースとし、漢方的食材に縛られることなく、古くから健康によいとされる食材を組み込んだ多彩な料理の提供につながったことをみてきた。

今後の富山における食と健康、特に薬食同源の思想から始まった富山での薬膳が、近年の医食同源の思想を踏まえつつ、ここ富山での食文化の一層の成熟に資することを願い、食と健康に関する最近の動向を概観する。

和食の健康への影響に関する調査研究として、国民栄養調査からみた食事の内容の時代的変遷から検討したものが¹⁰⁾ある。農林水産省は、平成15年(2013年)にユネスコの無形文化遺産に登録された和食を、①多様で新鮮な食材と持ち味の尊重、②健康的食事を支援する栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関り、と定義している¹¹⁾。和食を各時代の国民栄養調査に従ってその内容を再現し、マウスに与え寿命への影響をみた研究がある。昭和35年(1960年)から平成17年(2005年)までの食事内容を再現してマウスに与えたところ、昭和50年(1975年)のものがその前後に比べて寿命が一番長かった(図6参照)。

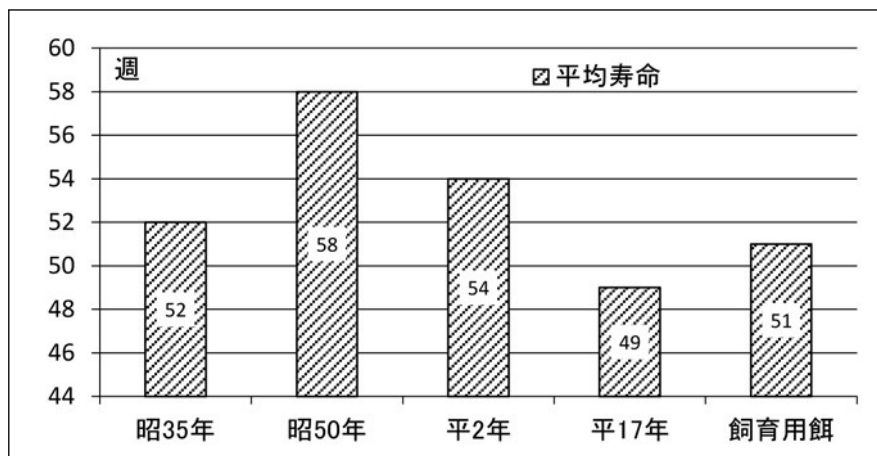


図6. 昭和35, 50年, 平成2, 17年の我が国の食事とマウスの平均寿命 (マウスの動物実験)

これらの年代の国民栄養調査から昭和50年(1975年)の特徴をみたところ、脂質とたんぱく質の摂取が伸びたことであり、野菜や果物の摂取が最高値を示していた(図7, 8参照)。

また、わが国の研究では、米を中心とする穀物、大豆などの豆類、魚、野菜、海草、きのこ、いも、果物、発酵食品などを多く摂取するいわゆる和食スコアの高い群が、肉類を主とする動物性食品摂取のスコアの低い群や乳製品を多く摂取する群に比較して、認知症の発症率が低かった^{12,13)}。但し、前述したように食事内容には時代的変遷があるので、その健康効果については留意する必要がある。

野菜・果物の健康への効果としては、1990年代に米国国立がん研究所(NCI)で、ガン予防の

ために果物、野菜に含まれる天然の化学物質を強化した食品を作ることを目的として2000万ドルの予算規模で発足したデザイナーフーズ計画が、物理学者ハーバート・ピアソン博士(Herbert Pierson, Ph.D)の主導で開始された。その過程でガン予防に有効性が高いと思われるものが、ガン予防ピラミッドとして整理されている¹⁴⁾。それを表8に示した。

ニンニクが最も効果(特に消化器系のがん)があり、最上階に列記されているもののほとんどはわが国でも普及している食材である。

また、その他の疾病として、脳卒中では食物繊維の他に抗酸化・抗炎症作用のあるフラボノイドとしてケルセチンが多く含まれるリンゴやナシ

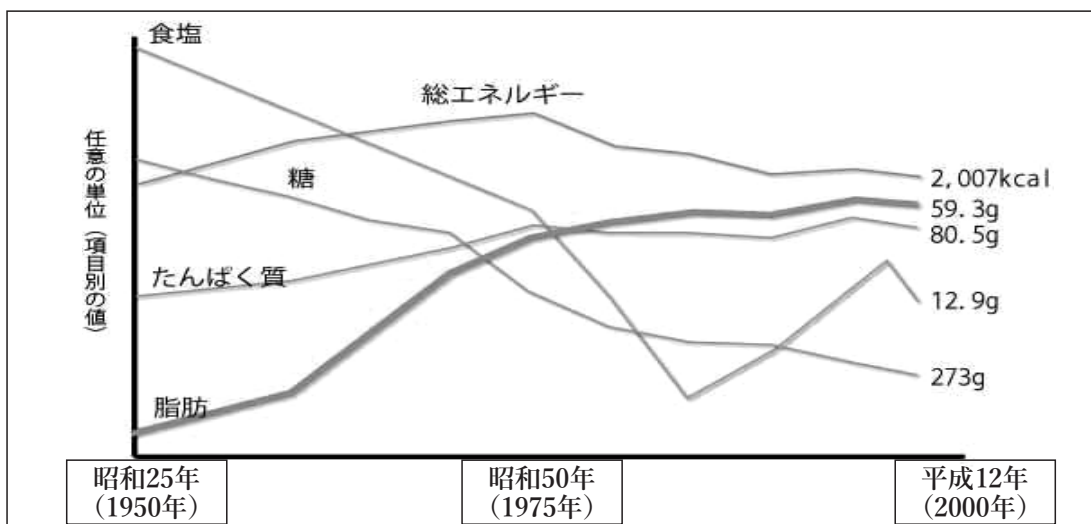


図7. 国民調査から見た栄養摂取量の推移

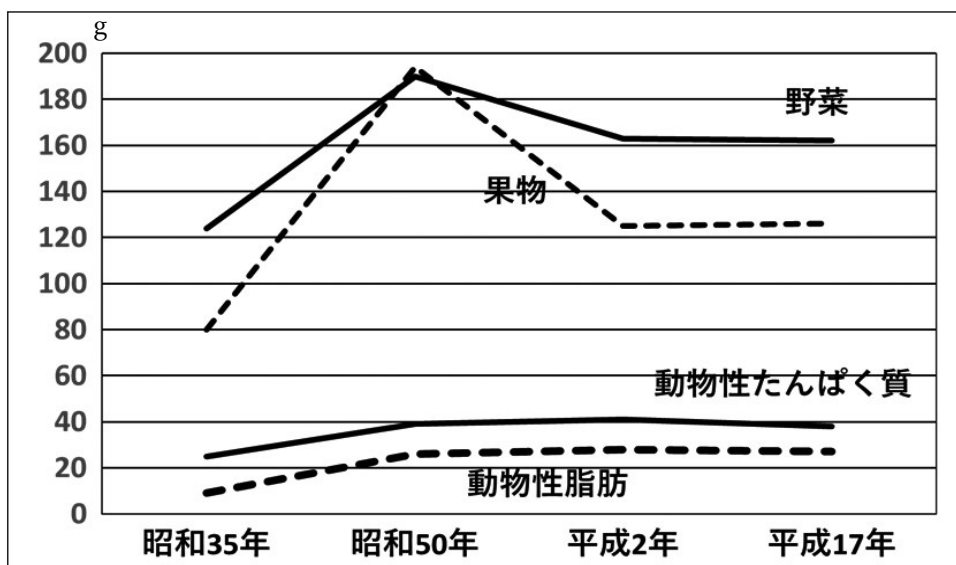


図8. 国民栄養調査からみた果物・野菜、動物性たんぱく質、動物性脂肪摂取量の推移

表8. ガン予防食（植物性食品）ピラミッド

| レベル | 食品 |
|-------|--|
| 非常に重要 | にんにく, 大豆, キャベツ, 甘草, 生姜, セリ科(人参, セロリ等) |
| 重要 | 玉ねぎ, お茶, ウコン, 玄米, 全粒小麦, 亜麻, 柑橘類, ナス科(トマト, ピーマン, ナス), アブラナ科(大根, キャベツ, 白菜, ブロccoli等) |
| やや重要 | マスクメロン, バジル, タラゴン, カラスムギ, ハッカ, オレガノ, きゅうり, タイム, あさつき, ローズマリー, セージ, ジャがいも, 大麦, ベリー類 |

表9. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension ; 高血圧予防食) の内容

| 増やす栄養素と食品 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> カリウム(K)を多く含む食品：野菜や果物, いも類, きのこと類, 海藻類など カルシウム(Ca)を多く含む食品：牛乳・乳製品, 大豆製品, 小松菜など マグネシウム(Mg)を多く含む食品：種実類（アーモンドやピーナッツ）, 玄米などの穀類, 豆類（特に大豆製品）など 食物繊維を多く含む食品：海藻や果物, 穀類, 豆類, 野菜, きのこと類など 蛋白質を多く含む食品：魚類（赤身）, 肉類（赤身）, 大豆類, 卵類, 乳製品など 不飽和脂肪酸を多く含む食品：青魚, シソ油など |
| 減らす栄養素と食品 |
| <ul style="list-style-type: none"> ナトリウム：食塩 コレステロールを多く含む食品 飽和脂肪酸を多く含む食品 |

(1日当たり大きさ中の1/4)にその予防効果があり, バナナ, カリフラワー, チコリ, キウリの白色群にも同様の効果が期待できるとの報告もある¹⁵⁾。

他に多くの国で高い有病率を示す高血圧に関しても, 食の面から体系的な指針 DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension ; 高血圧予防食) が提示されている¹⁶⁾。その内容を表9に示した。K, Ca, Mg の摂取が奨められている。

近年, 長寿時代の食事として地中海食が注目されている。長寿時代に増加し続ける循環器への効果は勿論, 寿命の延伸や健康増進への寄与を示す報告が相次いでおり¹⁷⁾, この地中海食のスコアとテロメア(細胞老化に関わる染色体末端)の長さとの比例関係も観察されている¹⁸⁾。更には, 認知症, 心血管疾患, 肥満, 糖尿病などの予防, 改善に有用であるとの大規模追跡研究, また全死因死亡率, ガン, パーキンソン病・アルツハイマー病をそれぞれ9, 6, 13%低下させたとのメタ分析¹⁹⁾もある。

表10の地中海食ピラミッドに示したように,

表10. 地中海料理ピラミッドにみる推奨食品とその摂取頻度

| |
|--|
| 毎食摂取 (serving size として小鉢1皿を単位とした目安量) |
| <ul style="list-style-type: none"> 野菜 (2皿以上) フルーツ (1-2皿) オリーブオイル パンなどの炭水化物 (できれば全粒粉のもの) (1-2皿) |
| 毎日摂取 |
| <ul style="list-style-type: none"> チーズやヨーグルトなど1日2品 (できれば低脂肪のもの) (2皿) オリーブ, ナッツ類 (1-2皿) |
| 週に数回摂取 |
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉など (2皿) 卵 (2-4皿) 魚介類 (2皿以上) 豆類 |
| 週に1-2回程度に抑える |
| <ul style="list-style-type: none"> ジャがいも (3皿以下) 赤身の肉 (牛肉, 豚肉, ラム) (2皿以下) 加工肉 (ソーセージやハム) (1皿以下) スイーツ (2皿以下) |

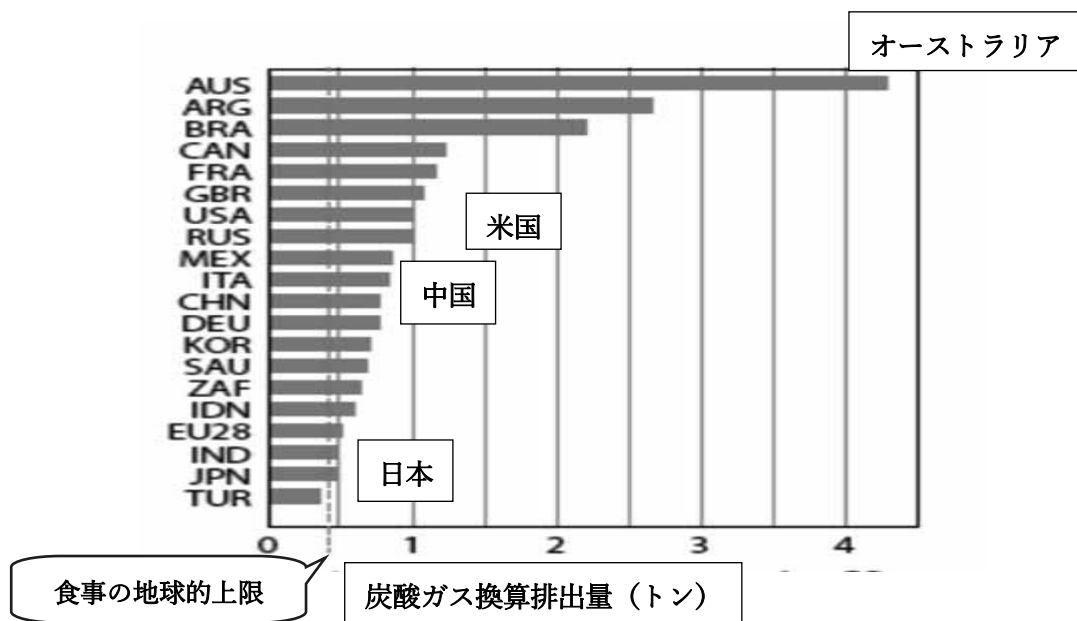


図9. G20各国の1人当たりの食事による温室効果ガスの排出量 (文献21より改編)

その特徴は、① 野菜を多く摂る、② 脂肪分は、オリーブオイルなどの良質なものから摂取する、③ タンパク質は、魚介類を中心に摂取する、④ チーズやヨーグルトも摂取する、⑤ 肉類は、鶏肉を多めにし牛肉や豚肉はごく少量にするというものである。

以上、食と健康に関する最近の動向を概観した。医食同源の視点からは、それぞれ単独の食材の効果は当然注目される。しかしながら、各食材の摂取頻度や摂取量を考慮した食事が必要であることは論を俟たない。地中海食ピラミッドはそれに応えるものの一つであろう。それとは異なる食文化を有する我が国においては、さしずめ和食ピラミッドのごときものの提唱が必要であろう。

近年は、持続可能な発展の唱導の下で環境保全が強調されている^{20,21)}。G20の食事の地球温暖化への環境インパクトを温暖化ガスの排出量で見ると、わが国はトルコに次いでそれが少ない国である(図9参照)。また、食品で見ると環境への影響が少なく健康リスクの低いものとして野菜や果物、その反対のものとして赤身の肉が提示されている(図10参照)。

わが国でオリンピック後に開催された東京栄養サミット2021では、中村丁次氏²²⁾は以下のように指摘している。“公益財団法人の国立地球環境

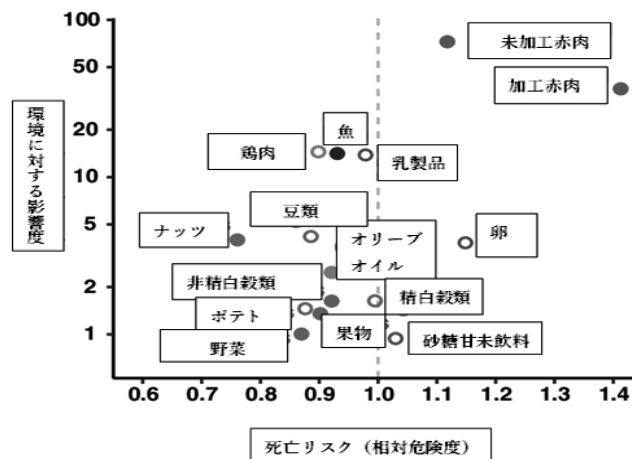


図10. 食品の死亡率相対危険度と環境に対する影響度 (文献20より改編)

戦略研究機関等は「1.5-degree lifestyles: targets and options for reducing lifestyle carbon footprints」を発表した。それによれば、日本人が平均的な生活で排出する1年間の温室効果ガス総量は、1人当たり7.6トン。そのうち、電気等の住居関連が2.4トン、自動車等の移動が1.6トン、そして食事が1.4トンである。食事の中で、肉類と乳・乳製品を合わせた畜産由来の排出量は0.5トンになり、この値は、日本人が生活全般で排出する量の6.6%となる。この値はFAOが発表した世界の平均値14.5%の半分以下となる²³⁾。”

このような状況の下では、肉食が頻繁な国々における食事による温室効果ガスの排出量に比べて

それが小さい和食の地球環境への貢献に注目すべきであるという。

個々人の健康に対する関心から中国においては薬食同源そして我が国においては医食同源の食生活が育まれてきた。しかしながら、健康的な地球環境の視点からも食材の選択がなされるべきことも今日的課題となっている。

6. 終わりに

富山における薬膳料理の始まりから今日までの流れそしてその食材などを振り返り、さらには健康に関わる面から内外の食事・食材についても概観した。食材に関しては新鮮さや量的な違いはあろうが、その一部を除いて工面すればいずれでも手に入るものである。「和漢薬膳のすすめ」⁶⁾で著者の大島政文氏は、食の中に健康を願う要素を取り入れ、おいしく料理を味わい、嬉しく健康を考え長寿健康を願う機会を提供して、“健康への願いを形にする”ものとして、和食薬膳にたどり着いたとの趣旨を述べている。健康の面から食事・食材そして美味しさを求める際においても、常々心にとめるべき視点である。

人(生産者, 調理人, 食べる人), 食材・料理, 機会(日時, 時季, 場所)の3要素が奏でる味覚そして雰囲気(心)で成り立つ食事の一つとしての薬膳(やくぜん)でもある。富山で展開されてきたこの食文化が, 市民に受け入れられ, 提供者の心意気に繋がり, 生産者そして行政共々そのたゆまぬ共創の舞台が今後も継続することを強く願っている。

文 献

- 1) 大林恵蓮. 国際薬膳協議会(2005年4月16日)での講演. 日本易食研究所. www.toujyou.com/ekisyoku/
- 2) 阪口珠未. 西太后のアンチエイジングレシピ. 主婦の友社. 2012.
- 3) 難波恒雄, 不破利民. 薬膳入門, 保育社, 1988.
- 4) 北日本新聞社編著, 監修; 難波恒雄. とやま

- の「薬膳」料理. 北日本新聞社. 1995. 富山.
- 5) 大島政文. 酒仙遊のすすめ. 料亭川柳. 1987. 富山.
- 6) 大島政文. 和食薬膳のすすめ. 料亭川柳. 1989. 富山.
- 7) 曹庭棟. 老老恒言(復刻版). 人民衛生出版社. 2006. 北京.
- 8) 一般社団法人 健康食品・サプリメント情報センター. 総監修 日本医師会・日本歯科医師会・日本薬剤師会. 健康食品・サプリ[成分]のすべて. ナチュラルメデシン・データベース 日本対応版第6版. 同文書院. 2019.
- 9) 真柳 誠. 医食同源の思想 ―成立と展開―. 「にしかわ」. 1998, 9: 72-77.
- 10) 渡邊智子, 都築 毅. 和食と健康. 和食文化国民会議監修・和食文化ブックレット4. 思文閣出版. 2011(第2冊).
- 11) 農林水産省. <http://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/ich/>
- 12) Tomata Y, Sugiyama K, Kaiho Y. Dietary patterns and incident dementia in elderly Japanese; The Ohsaki Cohort 2006 Study. *J Gentrol A Biol Sci Med Sci*. 2016, 71: 1322-1328.
- 13) Ozawa M, et al. Dietary patterns and dementia in elderly Japanese population: The Hisayama Study. *Am J Clin Nutr*, 2013, 97; 1076-1082.
- 14) 大澤俊彦. がん予防と食品. 日本食生活学会誌. 2009, 20; 11-16.
- 15) Linda M, et al. Colors of fruit and vegetables and 10-year incidence of stroke. *Stroke*. 2011, 42; 3190-3195.
- 16) Appel LJ, et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. *N Eng J Med*. 1997, 17; 1117-1124.
- 17) Willett WC, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*. 1995, 81: 1412S-6S.

- 18) Crous-Bou M, et al. Mediterranean diet and telomere length in Nurses' Health Study : Population based cohort study. BMJ. 2014, 349 ; g6674.
- 19) Sofi F, et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ. 2008, 337 ; a1344.
- 20) Clark M A, et al. Multiple health and environmental impacts of foods. Proc Natl Acad Sci USA. 2019,116 : 23357-23362.
- 21) EAT : Diets for a better future : Rebooting and reimagining healthy and sustainable food systems in the G20, https://eatforum.org/content/uploads/2020/07/Diets-for-a-Better-Future_G20_National-Dietary-Guidelines.pdf
- 22) 中村丁次 : 臨床栄養学者 中村丁次が紐解く ジャパン・ニュートリション. 第一出版. 2020. 東京.
- 23) Lewis A, et al. 1.5-degree lifestyles : targets and options for reducing lifestyle carbon footprints. Institute for global environmental strategies, Aalto University, and D-mat ltd (Hayama, Japan). 2019.