

『宮廷女官チャングムの誓い』では、「医食同源」という言葉を何度も思い浮かべた人が多いのではないだろうか。前半、ドラマの中心軸が〈食〉にあった時は、盛んに食材について「〇〇の効能がある」「〇〇に良い」などの言葉が出てきていた。また明の使者の食事で、使者が糖尿病であったので、ハン尚宮やチャングムがご馳走ではなく、質素な野菜料理を出して、騒動が起きたが、最終的には使者の体調が良くなり、チャングムの手柄となった。

後半、〈医〉がドラマの中心軸になった時には、皇太后の脚気に対して、チャングムが通常の薬方ではなく、皇太后の嫌いなニンニクを丸薬にして食べさせて、快方に向かわせた。

もともとドラマの筋立てが既に「医食同源」を背景にしている。主人公チャングムは〈食〉をほぼ修め、〈医〉に入っている。そこで〈食〉の知識は大いに役立っていた。それは食材と薬材は重なっているからで、これを「薬食同源」という。

「薬食同源」の部分は別として、このドラマに現れた、いわゆる「医食同源」の部分は二種に分けることができる。一つは明の使者や皇太后の様に、偏食があって不調がある場合に対するもの①。もう一つは特に偏食はないが不調がある場合に対するもの②である。つまり一般的に「〇〇の効能がある」と言われる場合である。

ところで、私たちが不調を無くそうとする場合、先ず自らの体質と現在の生活を良く見極めてみないといけないだろう。体調は体質と生活によって決まる。体質に多く問題があるとしたら、それは治療に拠らなければなかなか治らない。生活に問題があるならば、生

活を改めなければいけない。

偏食は生活の食の側面に問題があるということである。偏食の為に病となっていれば、偏食を正せば、病は治る。「医食同源」の①である。〈食〉が〈医〉となった。明の使者の場合ではまさにこれである。病を治すにおいて、〈医〉よりも、偏食を正すという〈食〉が効果的な場合がある。皇太后の場合では偏食による〈食〉の不足を嫌いなニンニクを入れた特製丸薬、言わばサプリメントで補って

体調を良くした。これも〈食〉が〈医〉となったと言っていい。

では②の特定の食品に効能を謳う「医食同源」はどうか。これは〈食〉を〈薬〉と同一視する誤った考え方である。〈食〉は効能で摂るものではなく、滋養・楽しみで摂るものである。その地に産する、その季節の食材をバランス良く、食べ方に気をつけて食べれば、〈食〉に問題はない。それにも関わらず何か不調があるならば、それは体質や生活の別の側面に問題があるわけである。

ある意味で②を極めたものが〈薬〉である。自然物から薬材を選別し、薬材として整え、それらを組み合わせる薬方とした。そして病人に合う薬方を選び調整する。そうした漢方の伝統が活かされていない為に、食品に効能を謳う、誤った「医食同源」が広まり、商売に利用されている。「〇〇に良い」という食品を高価にもかかわらず

買い、「医食同源」とのたまう人たちが、他方で、安い旬の食材を手に入れて、バランス良い〈食〉をすることには無関心なのである。

他方、偏食を改めようとせず、そのくせ、薬だけは飲もうとする人が多い。こういう人たちには、「医食同源」と叫ばなければならない。(2008年11月)

【雑想】チャングム(10)「医食同源」に二種あり

斉観堂鍼灸・氣功治療院 鈴木斉観