

数年前から日除けとして、ナタ豆を植えている。大きくりっぱなナタ豆は見た目にも楽しく、話題も提供してくれる。新聞には時にナタ豆茶の宣伝があり、それで知られているのか、「薬にもなるんだから、食べなきゃ」と言う人もいる。

薬には良いイメージと悪いイメージがある。ナタ豆が薬になるから、「食べなきゃ」と言う人は良いイメージで捉えているのだろう。そういう人には「ゴキブリも薬だから、食べたら、どう」と言いたくなる。ゴキブリの生薬名は「塵虫しゃちゅう」という。他にも土竜どりゅう（ミミズ）、蜘蛛ちしゅ（クモ）、蟻蝨せいそう（ゴミ虫）、蟲虫ぼうちゅう（キイロアブ）なども生薬である。

葛根湯にも入っている生薬の葛根（クズの根）、桂枝（シナモン）、大棗（ナツメ）、生姜（ショウガ）などは、時に食べられたり、調味に使われたりしている。

しかし生薬の多くは通常の食べ物ではない。

さて、こんな事を考え、「薬食同源」「薬毒一如」という言葉と向き合っている内に、自然物の中で何が生薬となり、何がならないのかが分ってきた。

理念型（典型）的には、美味しい自然物は食材となり、まずい物は薬材となる。美味しさは、糖質あるいは蛋白質、脂質が多く含まれていることによっている。人が生きていく為に必ず必要だから、「美味しい」と感じる。それら三大栄養素が含まれている自然物には、同時にビタミンやミネラルも含まれている。そうした食材で人間の食は足りるわけである。滋養が食材の役

割である。

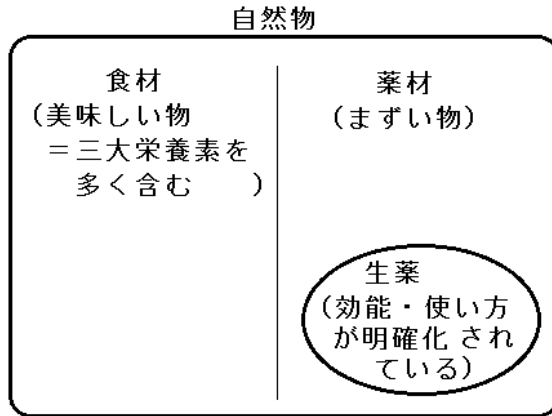
薬材にはそうした三大栄養素が少ないから、まずい。つまり「良薬は口に苦し」。自ずから、人間が通常、口にするものではない。文化的こそ利用されるようになった。一つは料理に風味を加える為、あるいは保存などの為に利用された（スパイス・薬味）。そしてもう一つは薬材としてである。それが持つ滋養以外の人間に与える作用を人間は利用するようになり、「薬」が生まれたわけである。その作用は人の状態により、体調を良くする方向に働く場合（薬）もあれば、逆に体調を悪くする方向に働く場合（毒）もある。

これを「薬毒一如」という。

しかし、生薬として使われているものを見ると、例えば、粳米（古い玄米）、小麦（生薬名としては「しようばく」と読む）などもあるが、これらも煎じて摂取するわけだから、三大栄養素の摂取が目的

ではない。同じものを使っているようで、求められている成分は違っている。一つの物が薬にも食にもなる様に見えて、実は異なっている。一つの源から薬と食が生まれている。これを「薬食同源」という。

まずい自然物が全て薬材となっているわけではないが、本来的には全てが薬材だと言える。しかし実際に生薬である為には、まずく、作用物質があるだけでなく、その効能と使い方が明らかにされなければならないわけである。効能・使い方をわきまえず、薬材（生薬）を摂取するのは、毒になることもあり、愚の骨頂である。（2014年12月冬至）



【薬食同源】