

生薬における「上薬・中薬・下薬」の分類を「薬食同源」に結び付けてみれば、食材は「超上薬」と表現でき、薬材と食材の垣根はなくなって、自然物全てが薬材と見ることができる。そして通常の食材の場合、三大栄養素が多く含まれる部分を「超上薬」、それ以外の部分を「上薬」と分けて見ることができる。前回はそのようなことを述べた。

元々の話はナタマメから始まった。「ナタマメは薬になるものだから食べた方が良い」と言った人は、果たして、食材の上薬的部分をしっかりと食べているのだろうか。お米は糠を削り落とし、ジャガイモやサツマイモ、トマト、リンゴ等は皮を剥き、温州みかんはフクの中味だけを食べているのではないか。煮干でダシを取る時は、頭と内臓を除き、焼き魚は皮を食べていないのではないか。上薬をみすみす捨ててしまっているのである。食材の上薬的部分を食べない「上品」な食文化が広がっている。薬膳料理に興味を示しても、日常の薬膳をないがしろにしているのである。

その上、元々の食材そのものも、甘いトマトや甘く果物のようなトウモロコシ、糖度が高く酸度が低い柑橘類などのように、上薬的成分が少ない物が作られるようになっていく。マクワウリや穀物らしいトウモロコシが懐かしい物になってしまった。更に、純水使用の清涼飲料水、精製された材料やうまみ調味料による加工品が一般化している。

求められている甘さやうま味、濃厚さは、糖質や蛋白質、脂質から来ている。苦味や酸味、そして他の雑味は敬遠されている。その一方で、これは「薬こもなるのだ」と言われれば、食指を動かすのである。

食材の上薬的部分を担っているのは、ビタミ

ンやミネラルである。ビタミンについては、健康志向の中で意識され、知識も広がっているが、ミネラルの重要性は、貧血に係る鉄や骨形成に係るカルシウム、高血圧に係るナトリウム以外についてはあまり知られていないので、少しその重要性を認識しよう。

生体内では様々な化学反応が行われて生命が維持されている。その反応の触媒となっているのが様々な酵素(消化酵素だけではない)である。そしてその30%前後で、不可欠な成分としてミネラルが必要である。三大栄養素のように多量に必要なものではないが、各種のミネラルが一定量必要なわけである。

食材の上薬的部分を当たり前前に食べていた食文化の下では、何も気にする必要がなかった。季節の中でバランス良く、旬の食材の可食部をまるごと食べ、谷川や井戸の水を飲んでいれば、何も気にすることないわけだ。ところが、科学技術によって歪められた現代の食環境において、のほほんと無意識に食事してれば、ミネラル不足となり、酵素が働かず、生命活動が滞る。次第に不健康に陥っていくのである。

尚、酵素は体内でも合成されるが、食として取り入れることも大切である。しかし現代社会は中毒を怖れ、加熱食が多い。商店に並ぶ味噌も醤油、酢、酒、牛乳も基本的に加熱殺菌されてしまっている。酵素は熱に弱いので、生食を意識的に摂ることも必要である。

さて、元々の話はナタマメから始まった。調べてみると、ナタマメの成分としてウレアーゼという酵素があり、これは尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解する働きがある。酵素の本体が蛋白質であることが、ウレアーゼの結晶化で初めて明らかにされ、酵素化学発展の糸口となったという。(2015年4月清明)