

犬の手作り食にお勧め！  
「身近な薬膳食材 10 種」の薬効と解説

Office Guri

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2016 Office Guri

Office Guri の諸橋直子です。このテキストは、「犬の薬膳ってどういうもの？」と薬膳に興味がある、初めて薬膳の考え方に触れる、という方のために、まずは身近な薬膳食材をしてもらおう！と作成しました。

犬の手作り食でおなじみに食材 10 種類をピックアップし、ご紹介します。身近な食材が薬膳の視点で見ると、なるほどこういう薬効があると考えられているのか…と感じていただければと思います。

## ●薬膳で考える「薬効」とは？

薬膳では食材はすべて独自の「薬効」を持つ、と考えられています。その「薬効」ですが、「体を温めるのか、熱を冷ますのか」「体のどの部分に影響するか？」「どのように体に働きかけるのか」と3つに大きく分けて考えます。

まず、体に及ぼす影響、ですが。

## ●体を温めるのか、体の熱を冷ますのか？→ 五性(ごせい)

例えば、生姜を食べると体がぽかぽかと温まるを感じる、という経験をされた方は多いと思いますが、薬膳では生姜は「体を温める食材」として扱われます。

これは、体温を上げる、という意味ではなく、「血液循環を良くし、体を温かく感じさせる作用」という風に、ここで理解していただければ OK です。

逆に「体の熱を冷ます食材」というのもありますが、これも「体温を 1℃下げる」といった、文字通り体を「冷やす」というものではありません。これは体の中で炎症などが起こっている場合、その炎症を鎮める、または利尿作用などによって体温を体の外に逃がしやすくすることで体のほてりを和らげる作用、とここで理解してください。

そしてこの「体を温める」「熱を冷ます」というのを五段階評価であらわしたのが「五性」です。

## 熱・温・平・涼・寒

「熱」が体を温めるのが一番強い作用を持つもの、その次が「温」です。

「平」は体を温めもしませんし、熱を冷ます作用も持ちませんが、例えば病気や体力の低下などで弱っている体の場合は、変化を与えると体調が悪くなるケースもあります。そのため、体力が落ちている、幼児、老人などの場合は基礎体力をつけるために「平」の性質の食材を中心に滋養強壮メニューを組む場合もあります。

食べることで穏やかに体を養う、穀類には「平」の食べ物が多くみられます。

「涼」は体の熱を冷まし、火照りを鎮める作用のある薬効を指します。「寒」はその作用がさらに強まる食材を指します。

いかがでしょうか？

「五性」についてはご理解いただけましたか？

このテキストの後半で 10 種の食材を紹介しますが、その食材の名前の横に「平」と書いてあったら、「ああ、この食材は穏やかな中間の性質を持っているんだな」と思っていれば大丈夫です。

「温」と書いてあったら、「ああ、体を温める作用のある食材だな」、「涼」と書いてあった

ら「これは体の熱やほてりを冷まし、炎症を鎮める食材だな」という風に理解してください。

## ●体のどの部分に影響するのか？→「帰経（きけい）」

次に食物が持つ薬効が体の「どこに作用するか？」を表す「帰経（きけい）」について解説します。

薬膳の世界では、食物の薬効が「体のどこに作用するか？」までがちゃんと決まっています。これが薬膳の面白いところです。

例えば、体の熱を冷ます食材に「梨」と「バナナ」がありますが、梨は「肺」の熱を取り去る作用があるので呼吸器系のトラブルや、咳、痰などを伴う風邪の場合に用いられます。

「バナナ」も同じく熱を取り去る作用がありますが、こちらが働きかけるのは主に「大腸」になります。

そのため、風邪の際に呼吸器系のトラブルによる熱を取りさろうと「バナナ」を食べても、働きかける場所「帰経」が肺でないため、あまり効果は期待できません。

逆に、水分不足による体のほてりの影響を受け、大腸で便に十分な潤いを与えられず、便が固くなり便秘になっている場合にバナナはおすすめですが、この場合、梨を食べても帰経が「肺」であるため、腸への働きかけは期待できない、ということになります。

薬効が体のどこに働きかけるか？という考え方は非常にユニークで面白い、薬膳独自の考え方ですが、この「どこに働きかけるか？」が非常に大切になってきます。もしあなたが今後、薬膳を基礎から学び、犬の食事に活用するさいは、この「帰経」をチェックした上で食材を活用することが重要になってきますので、ぜひ覚えておいてくださいね。

## ●食材がもつ 5 つの薬効→「五味（ごみ）」

薬膳では食物が体に働きかける作用を 5 つに分類して表します。これを「五味【五味】」と言います。

**酸**：引き締める、固める。唾液の分泌を良くする、咳を鎮める、下痢の改善など。

**甘**：胃腸の働きを助ける。滋養強壮、食欲増進、痛みの緩和など。

**辛**：代謝を上げて体内にたまった湿気や熱、冷えを追い出す。血行や体内の水分循環を良くし、体調を整える。

**苦**：排泄作用を促し、体の余分な水分を取り去る。便秘、むくみの解消、咳の改善など。

**鹹**：鹹は「塩辛い」という意味です。しこりを柔らかくする作用、詰まっているものを流す作用があるとされ、腫れ物や便秘の改善に用いられる。

薬効を表す「五味」は必ずしも実際に下で味わう味と一致するわけではありません。例えば、実際に食べた際にわずかに苦味を感じる食物であっても、滋養強壮作用があり、胃腸に働きかけ食欲増進作用があれば、それは「甘」の薬効を持つとされます。

この「五味」は食べて味わって感じる味で飼主さんが決めるのではなく、薬膳の食材ごとにきちんと決まっているものである点がポイントです。あくまでも「薬効に基づいた分類」であることをご理解ください。

ここまでは「五性（ごせい）」「帰経（きけい）」「五味（ごみ）」について、簡単に解説してきました。

それではいよいよ、犬の手作り食にお勧めな身近な薬膳食材10種をご紹介しますね。

## ●米：

### 平・甘・脾・胃・肺

胃腸を丈夫にし、消化吸収機能を向上される食材とされています。滋養強壮、基礎体力をつけたい場合にお勧めの食材です。お粥にすることで、胃腸が弱っている際にも水分とエネルギーを同時に補給することができるようになります。

## ●小豆：

### 平・甘・酸・心・小腸

水分代謝を促進する、むくみ取りの食材として用いられます。解毒作用があり、体の老廃物を排泄するにも効果があるとされています。

## ●ブロッコリー：

### 平・甘・肝・脾・胃・大腸

胃腸を丈夫にする作用があるとされています。胃腸の調子がいまひとつ、という場合やシニアの犬にもおすすめです。

## ●キャベツ：

### 平・甘・肝・大腸・胃・腎

胃と腎の働きを良くする食材とされています。胃腸の働きを良くすることで、体全体を元気づけるのにも役立ちます。

## ● 鮭：

### 温・甘・鹹・脾・胃

胃腸を温め、その働きを助ける食材とされています。また、水分代謝を促進し、むくみ解消の食材としても知られます。血行促進の作用も期待できる食材です。

## ● 鰯（アジ）：温・甘・胃・腎・肝・心

胃の冷えを取り、胃腸の働きを高める食材として知られています。疲労回復、食欲不振時にお勧めです。

## ● ひじき：寒・鹹・肝・腎

血を補い、貧血、抜け毛、乾燥肌にお勧めの食材です。血行改善、水分代謝の促進にも使われます。しこりを柔らかくする、痛み、しびれ、むくみの改善にも用いられます。シニア犬には特におすすめの食材です。海藻類は与えるさいに、細かく刻む、柔らかく煮るなどして与えるのがお勧めです。

## ● 海苔：寒・甘・鹹・肺・脾

薬膳では腫瘍の改善、咳や痰を鎮めるのに用いられる食材です。犬のご飯に細かく刻んで混ぜる、海苔に水分を加えて煮て、ペースト状にして与えるなどの使い方がお勧めです。

## ● 鶏肉：温・甘・脾・胃

胃腸の働きを助け、食欲不振や下痢を改善する食材として知られています。血や気を補い、疲労回復にも効果があるとされています。

## ● 豚肉：平・甘・鹹・脾・胃・腎

腎をやしない体に精をつける、病後の疲労回復や虚弱体質の改善に適する食材として取り

扱われます。肌の感想、空咳、水分不足による便秘にも良く用いられます。

以上が、身近な食材 10 種類の薬効の紹介になります。

本当に普段、スーパーで普通に売られているもの、犬の手作り食に良く用いられているものが多く、驚きました、という方も多いかもしれません。

このように、身近な食材を活用し、犬の体の状態に合わせて食事を考えるのが「薬膳」の基本です。

こうした身近な薬膳食材を「愛犬の体の状態」に合わせて選べるようになると、犬の食事の幅が広がりますし、犬のためにできることも増えてきます。

何か 1 種類、犬の体の状態に合わせた食材を取り入れるなど、できそうなところからスタートしてみてくださいね。

Office Guri <http://www.officeguri.com/>

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。