



第168回 中国理解講座

薬膳講座

食べ物の性質を知る「五気」「五味」と五臓

講師 劉民慧氏 神戸東洋医療学院・付属薬店 店舗管理者
場所 立命館大学びわこ・くさこキャンパスエポック立命21 K309 & オンラインライブ配信

現代の栄養学では、カロリーや糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を用いて食べ物の性質を決定するが、薬膳では食べ物の性質を五気・五味で決めることである。

五気とは寒・涼・平・温・熱の5つの性質のことである。五気では、食べ物には体を冷やしたり、温めたりする性質があるとしている。その食べ物の性質「五気」を知る方法として「五味」という考え方がある。

五味とは酸(さん)・苦(く)・甘(かん)・辛(しん)・鹹(かん)の5つの味により食べものを分類する。食べると温熱感が生じ、寒証(寒がり)に効果があれば、温性・熱性である。食べると寒涼性が生じ、熱証(暑がり)に効果があれば、涼性・寒性です。

また、五味と五臓は深く関係していて、特定の味を体が欲しているときは体のある部分が疲れていたり、弱っていたりすることもわかる。

11/6(土)
13:00~14:30

要予約制

参加無料

