

## 薬膳寿司

2月の初旬に、ある薬局さんの遅ればせながらの新年会に参加しました。会場となった店のメニュー表を見ると**薬膳寿司**という「にぎり寿司」のセットがあったので頼んでみると普通のにぎり寿司と変わり映えがない。別室が会場だったので店主にどれがどう薬膳につながるのかも聞けず仕舞いだった。解説書も付けて提供した方が良いねと言いながら釈然としない思いを残しつつ新年会はお開きとなった。

ユーキャンの通信教育で『**薬膳コーディネーター講座**』がある。私もその受講者で認定証ももらっているのですが、当時の資料をもとに寿司ネタがどのような薬膳としての効果があるのかを調べてみた。明らかな薬理効果を持つというよりも、ある薬理効果を持つ**傾向がある**という程度で見て頂きたいと思う。

なお、薬膳の背景概念は**中医学**である。昔の中国の医学が日本に渡って**日本独自の発展**をとげたものが**漢方医学**、昔の中国医学がそのまま中国で発展をとげたものを中医学と呼んでいる。

詳細を書いてしまうと難しい漢字が並ぶのでざっくりと次のように効果別に分けてみました。寿司ネタの他に寿司にまつわる食品も加えてあります。

なお、\*印はユーキャン資料に記載が無かったため別の資料から引用しています。

効果	大まかな意味	寿司ネタ	その他の作用
解表類	体表の熱を冷ます	<b>しょうが</b> (生姜、ガリ) <b>しそ</b> (紫蘇、大葉)	魚毒の解毒作用もあり 魚毒の解毒作用もあり
清熱類	体内の熱を冷ます	<b>かに</b> (蟹) <b>しょうゆ</b> (醤油) <b>つぶ貝</b> (ばい貝も同様)*	火傷・筋炎治療。妊婦禁忌(流産) 熱証による出血改善。緊張不安改善。 水の巡りを良くする。視力改善効果
温裏類	体内の冷えを温めて改善	<b>あじ</b> (鰯) <b>さけ</b> (鮭、サーモン) <b>あかがい</b> (赤貝) <b>わさび</b> (山葵)	冷えによる腹痛改善、抗不安作用 冷えによる腹痛改善、むくみ改善 血を補い、血の流れを改善 魚毒の解毒作用もあり
理血類	血の体内での巡りを改善	<b>す</b> (酢)	解毒の作用もあり
化痰類	水の体内での巡りを改善 ☛体の浮腫、咳、痰の症状を改善	<b>うに</b> (雲丹) <b>のり</b> (海苔) <b>こんぶ</b> (昆布)	制酸作用、しこりの改善 尿の出が悪い・排尿痛の改善
補気類	気虚(気が不足して元気がない、無気力等)の改善 ☛気を補い元気にする	<b>ぶり</b> (鰯)* <b>ひらめ</b> (平目)* <b>あなご</b> (穴子)* <b>たい</b> (鯛)* <b>うなぎ</b> (鰻) <b>かつお</b> (鰹) <b>さば</b> (鯖) <b>こめ</b> (米)	血を補い体を潤す作用もあり 補血と平肝(鎮静作用)もあり。 補血の作用もあり。体を温める 血の流れを良くする 腎虚の改善、むくみの改善 腹部の張り、咳の改善 いらいら感を除く、喉の渴きを潤す
助陽類	陽虚(気虚より気の衰えが強く冷え・痛みを伴う)の改善	<b>えび</b> (海老) ※種類は問わず	腎虚の改善、胃痛改善作用

効能	大まかな意味	寿司ネタ	その他の作用
養血類	血を補い、血虚状態(貧血、動悸、めまい、不眠等)を改善	まぐろ(鮪)* いか(烏賊) たこ(蛸)	体力増強 口渇の改善、気の不足も改善
滋陰類	陰液(血水など)を補い、臓腑を潤し、陰虚(口渇、ほてり、尿量少、便秘等)を改善	あわび(鮑) かき(牡蛎) ほたて(帆立) たまご(卵焼き)	熱を冷ます作用、視力改善 精神安定作用。殻は生薬となる。 消化力の改善 口渇改善、声がれ改善など

赤字は下記例のネタです。当日の寿司下駄に乗せられたにぎり寿司は7種類くらいでしたが、記憶があいまいなので普段よく食べる寿司を薬膳の知識を利用して解説すると以下のようなになるでしょう(寿司飯を作る際の他の調味料は割愛)。あくまで**推論であり実証された記事ではありません**。

### ブリのにぎり(鰯、米、酢、わさび)

ブリと米で気を補い体を元気にさせる。酢とわさびは魚の持つ毒っぽい影響を除いてくれる(以下共通)。醤油を少しつけることで補気作用で体が温まり過ぎないように調整する。

### 甘エビのにぎり(エビ、米、酢、わさび)

エビは種類によらず体を温める作用が強い。「ブリのにぎり」より体を元気にさせる力が強い。体が温まり過ぎるようなら、醤油以外に次の「つぶ貝のにぎり」を食べて体を冷やすのも良いだろう。

### つぶ貝のにぎり(つぶ貝、米、酢、わさび)

つぶ貝には体を冷やす作用があるので、体が温まってきた頃合いに食べるのが良いだろう

### うにの軍艦巻き(うに、海苔、米、酢、わさび)

ウニ、海苔ともに水の巡りを良くしてむくみを改善するので、浮腫気味の時に食べるのに適する。酒やビールが進み、体がむくみだした頃に食べるとよい。

### 炙りサーモンのにぎり(鮭、米、酢、わさび)

サケは体内を温める作用があり、しかも炙ってあるので温効果はさらに高くなると思われる。寒い時期や体が冷えた時に適した寿司になる。それを食べて体表面が火照ってくるようならガリを合間に食べて体を冷やすという手もあるだろう。

### アナゴのにぎり(穴子、米、酢、わさび)

穴子は体を元気にしてくれる働きと共に気持ちを落ち着かせる働きがある。興奮を抑える効果は米にもあるので、寿司を食べる時にいらいらの強い人はまず穴子のにぎりを食べるとよいだろう。

などなど

以上、勝手に効能を基に書きましたが、みなさんで実証してみてください。あくまで食品ですから目に見えた変化はないでしょう。しかし、これらの効能よりも**気をつけるべきは食べる量**だと思います。

にぎり寿司の1個当たりの寿司飯の量は約20g、それに酢や砂糖なども入っているとしてカロリーは約32Kcalになります。それに寿司ネタが約15g乗ります。ネタによりにぎり寿司1個当たりのカロリーは「酢飯+ネタ」で50~80Kcalになります。種類をまんべんなく食べると1個平均65Kcal、回転寿司を思わず10皿分(20個)食べると1300Kcalになります。軽作業する人で標準体重60Kgの人の1日維持カロリー量(25Kcal/kg/日)は1500Kcalなので、**1日量の87%を1食**で食べてしまう計算になります。寿司は健康に良い食品とされていますが、食べ過ぎは**肥満につながる**ので要注意です。で、適量は5皿(10個)程度となりますが、無理かな。(終わり)