

2025 年 10 月 30 日 西宮東高等学校主催 市民講座 配布資料

N P O 法人 WAHAHA の会 理事長

株式会社マルセイ 木元漢方食品研究所 所長

国際中医師、中医薬膳指導士 発酵工学研究者

講座名：免疫力を高める漢方養生—薬食同源、未病を治す薬膳

人類は長寿社会に突入していて、100 歳を生きることが夢ではなくなりました。高齢になってもしっかり健康管理をしていれば普通に 100 歳を生き抜くことができると思います。

ここでいう「しっかりした**健康管理**」というのは、人それぞれ取り組んでいることが違うかもしれませんが、避けて通らないことは毎日の食べ物ですよね。私たちの身体は食べたものによって作られます。どんなものを食べたかによって出来上がった体は異なります。いわゆるここで個人差が生まれるわけです。

私は東洋医学を専門にする**国際中医師**として、長年個人オーダーメイド漢方を調合する仕事してきました。漢方を求めて多くの病気に悩まされている方々が来られています。中にはがんなど重い病気を患っている方もいらっしゃいます。病院で治療を受けても治らず、途方にくれて、わらをもつかむ気持ちで来られる方もおられます。長年多くの病人とお付き合いの中で、感じたことは、多くの病気は未然に防ぐことが可能であることです。本当の病人になる前に養生、体質改善すれば重い病気になる前の

「未病」の段階で健康を取り戻すことが可能なのです。

東洋医学の国中国では、「薬食同源」という言葉があります。病気が重くなる前に

「未病を治す」医者が最も優れた医者だということです。

私は、10代のとき父を病気で亡くしました。当時父がかかった病気は「肺結核」でした。抗生物質の投与で肺結核そのものはかなり良くなってきました。しかし、その抗生物質による治療の副作用で肝不全になり、結局父は亡くなったのです。その時私はまだ高校生で何も知識がなく、病気は病院でお医者さんが治してくれると信じていました。結果、父は薬の副作用で亡くなったのです。ショックでした。

父が亡くなって今度は母が病気で倒れました。かかった病気はB型肝炎末期、余命3か月といわれました。病院の医者からは抗生物質の治療を進められましたが拒否して母を自宅に連れ戻しました。やったことは漢方治療、薬膳でした。煎じる漢方薬と毎日の薬膳粥、薬膳料理で母は三か月でB型肝炎末期3か月から見事に生還しました。その後母は病気一つせず、42年間元気で生きてくれました。

父の病気と死亡、そして母の病気と生還が私に教えてくれたのは、われわれの人間誰にももっている**免疫力、自然治癒力**でした。免疫力、自然治癒力が十分あれば人間は病気になっても自力で治せる、ということでした。

では、どうやって免疫力を高めることができるのか。長年の研究、実践でたどり着いたのが発酵食と薬膳です。「**発酵と薬膳を各家庭の食卓に**」というのが、私がいま取

り組んでいる活動です。その活動の一環として毎月無料で実施しているのが

ライン講座「免疫力を高める漢方養生—漢方薬膳講座」です。誰でも申し込んで頂ければ参加できます。いわば、本日のような講座をみなさんご自宅で、携帯で受けることができるということです。

講座でみなさんに季節別、または体質別の薬膳料理を教えています。なかなかご自宅で作るのが難しい、との声が多くありまして、この度、12月に姫路で

「発酵薬膳カフェ」というお店をオープンすることになりました。お店に来ていただいて美味しい季節の発酵薬膳料理を食べていただき、また発酵薬膳料理のレシピも提供させていただきます。姫路発の、発酵薬膳を世に普及する拠点にしていきたいと考えております。

このような趣旨に基づいて、本日は漢方薬膳について皆さんに触れていただければと思います。初心者の方でも理解できるように、できるだけかみ砕いて、分かりやすく講座を進めていきたいと思っています。もし東洋医学、漢方薬膳についてもっと深く、詳しく学びたいと思う方は私の著書「免疫力を高める漢方養生—体の漢方、心のサプリ」をお読みください。

私がやっていることについてもっと知りたい方はどうぞ私たちが運営する株式会社マルセイのホームページをご覧ください。HP：[http:// marusei-jp.com](http://marusei-jp.com)

TEL：079-287-0888 FAX：079-287-0877