



# 陳 好美 さん



収穫の秋。今月は、『自分の住む土地で採れる物』を食べることはとても体に良いと、東洋医学の考えからも『地産地消』を勧める、中国薬膳料理研究家 陳好美さんにお話をうかがいました。

Q「地産地消」は、地場産業への理解、地元での農産物の利用拡大、輸送経費削減の効果をねらい、本市でも進められています。もう一つ「健康に良い」という大きなメリットがあったんですね。

同じ意味で中国に「身土不二」という言葉があります。「身体と土とは一つである」とし、身近なところで育ったものを食べ、生活するのが良いとする考え方です。ですから、食材を生み出す農業という仕事は、周りの多くの人たちの健康を担った、尊い責任あるお仕事だと思えますね。

私はその食材を使って薬膳を研究しています。薬膳は特に難しいものではなく「食べ物もみんな薬なんだ」という考え。東洋医学では、五行説をもとに治療をしています。食に関しては、例えば、食べ物には一つひとつに五味五性があります。すっぱい(酸)・苦い・甘い・辛い・塩辛い。熱・温・平・涼・寒の五性。例えば、「梅」はすっぱい味で体を温める性質がある食物。酸は体から出るものを抑え筋肉を引き締めますので、寝汗、嘔吐、下痢、頻尿に効きます。また体をおだやかに温め咳を鎮めます。阿蘇市の特産アスパラガスも大変体によい野菜。アスパラギン酸が体内の老廃物を処理し肝機能、疲労回復に作用します。

## プロフィール

病院栄養士として17年間勤務後、父を継いで中国料理研究家に。専門は、中国家庭(薬膳)料理。現在、各地で講座を持ち、テレビ・雑誌、講演会などで活躍。RKKテレビ『夕方いちばん』の「ちゃちゃっとクッキング」にも出演中。(熊本市在住)



## 命をつなぐ食育のすすめ

私は食育とは、それぞれの家庭で代々受け継がれる食生活だと思えます。ただ最近「正しい食生活」がわからないお母さんたちが増え、子どもの健康が危ないと、あわてて国をあげて「食育」を進めている現状。私もそれは実感しています。学校で講師をするとき、生徒さんたちに行事食をちゃんと食べていますか？と質問しますが、五節句の行事食を作られているご家庭は少ないですね。理にかなった日本の伝統料理を

旬に関しては、季節ごと体で弱りやすい部分が出てきますがそれを補う食材といえは旬のもの。春には肝臓・胆嚢が、夏には心臓・小腸が、真夏は脾臓・胃、秋は肺・大腸、冬は腎臓・膀胱が弱りやすい。それをその季節(旬)に採れるものが補ってくれる。自然の力です。よいですね。

## 安心安全な食材でアピールを

阿蘇市のご当地グルメ登場の話題を耳にしました。「たご汁」はバランス食で阿蘇らしさをふんだんに詰め込める料理と思えますし、あか牛はトマトと相性が抜群なので「ハヤシライス」も美味しいでしょうね。

阿蘇は水・空気・土とイメージが良くて阿蘇で採れたものは美味しい気がします。イメージも後押ししてくれているので、食の振興も大いに期待できるでしょう。阿蘇は私にとって憧れの地。まずは阿蘇市が先頭切って食と健康をアピールしてほしいものです。

最後に。阿蘇市には、13年前から一の宮町での栄養教室、食改研修会、男の料理教室などで毎年来ていますので、とても親しみがあります。今年も12月に阿蘇市生涯学習栄養教室で講師をします。皆様さんとお会いするのを楽しみにしています。