



金子先生(左)。おすすめの店「カムウォ」では、様々な漢方薬を量り売りしてくれる。

スパイスは、料理に加えて味つけに使われるだけでなく、古くから薬としても利用されてきた。中国の漢方薬の中にも、激辛スパイスを原料にしたものがあります」と語るのは、日本クリニックで漢方治療を行う金子優先生。例えば体を温め女性の生理痛を緩和するためには、辛い漢方薬が処方されてきた。そもそも辛いスパイスは、体を温める効果と冷やす効果の両方を兼ね備えているのだ。「インドのように

東洋医学と激辛スパイス

暑いところでは、発汗を促して体を冷やし、中国の寒い地方では、体を温めるために激辛スパイスが使われています」と金子先生。

科学的に証明されているわけではないが、東洋医学の世界では、辛いものは菌を殺すと言われ、辛いスパイスは体の解毒や消炎にも使われてきた。「トウガラシの中の辛い成分は、カプサイシン(capsaicin)といい、これに消炎効果があります。漢方に限らず、市販の湿布薬などに、この成分が含まれているものもあります」。

発汗、消炎に加え、激辛スパイスが持つもう一つの効果が、「痰を切る」こと。漢方という「痰」とは、のどにからまる痰のような「目に見える痰」だけでなく、体のできる腫瘍、リュウマチ性関節炎などの「目に見えない痰」も指す。

また金子先生によると、激辛料理を好きな人が多いのにも、スパイスの体に対する作用が関係している。「激辛スパイスを食べることで、



ホワジャオ(カシヨウ／花椒)。消炎鎮痛などの作用があり、中国では昔、局部麻酔に使われることもあった。

体からエンドルフィンが出て、気持ち良くなるからです」。人間の舌で、辛みを感じるのは痛覚の部分。辛いものを食べると、体が痛みを感じた時に分泌されるエンドルフィンというホルモンが出るのだが、これが多く出ると痛みを快く感じるようになるのだ。それにより食べ出したらもつと欲しくなる。疲れた時などに激辛料理を食べたくなるという現象が起きるといふ。

ちなみに中国で食べられる激辛スパイスは、すべて四川のものと云つていいそう。ホワジャオ(花椒)、白カラシ、白コシヨウなど代表的だ。ホワジャオは、例えば日本人も

よく食べるマーボー豆腐に使われるもので、金子先生曰く「味が分からなくなるくらい辛い」スパイス。「こういう激辛スパイスがたつぷり入った料理を食べて、下痢をしたという人も多いと思いますが、少し食べれば体に良いスパイスも、食べ過ぎると体が外敵とみなし、体外に出そうとして下痢になるのです」と金子先生。おいしくて体に良いスパイスも、適切な量を適切に料理して、ほどほどに取ることが大切なのである。

お話を聞いた先生

金子優先生 東洋医学科(鍼・漢方・指圧)

Nihon Clinic

15 W. 44th St., 10th Fl. (bet. 5th & 6th Ave)

TEL: 212-575-8910

取材協力

Kamwo

211 Grand St. (bet. Mott & Elizabeth St)

TEL: 212-966-6370 www.kamwo.com