

「医食同源」は日本での造語

Q 漢方の根本的思想である「医食同源」という言葉は、中国のどの時代の書物が出典なのでしょうか。また日本にはいつごろ伝わり、一般でも使われるようになりましたか。

A 意外に思われるかもしれないが、「医食同源」という言葉は古代中国で生まれたものではない。一九七〇年代に入って、栄養第一主義の欧米食文化への反省や日中国交回復を機にした中国文化の再認識の中から、中国式食養生がわが国でブームになった。この時使われた言葉が「薬食同源」や「医食同源」で、日本での造語である。

古代中国では医師を四つのランクに分けた。周王朝の制度・習慣を述べた「周礼（しゅらい）」によれば、最高位の医師は「食医」、すなわち王

の食事の調理・管理を任されていた医師であった。食医に次ぐランクは「疾医（しつゐ）」で今の内科系医師。次は「瘍医（ようゐ）」で今の外科系医師。ともに食事が治療の重要な位置を占めていた。四番目のランクは獣医であった。

古代中国では「薬」としての「食」の重要性が古くから指摘されており、その意味で「医」や「薬」が食と「同源」という思想は言葉こそなくとも中国医学の根幹をなすものであったことは事実である。

今日の日本の漢方治療においても、桂枝（けいし）シナモン、生姜（しょうきょう）、大棗（たいそう）なつめ、小麦、玄米など日常的な食材が漢方薬の素材になっており、薬と食が「同源」であることは疑いない。