

# 北京會館藥局通信



2008. 7月号

北京五輪まで一か月を切りました！日本人選手に対する期待も否応なしに高まってきますね。前回五輪でのメダルラッシュに続くことができるのでしょうか？まもなく開幕です！



開催国である中国の力の入れようは相当なもので、メダルの数もかつてないような大量獲得が予想されています。これも今大会の見所の一つではないでしょうか？

中国人選手の活躍といえ、思い出すのが陸上競技での馬俊仁コーチ率いる「馬軍団」です。もう十数年前の話になりますが、当時、強烈なインパクトを与えましたよね。

中医学（漢方）の知識を取り入れ、強靱な肉体をつくりあげ、五輪で好成績を残したことは有名な話です。

特に、馬軍団が取り入れたことで話題になった食材・生薬が「スツポン」と「冬虫夏草」です。

冬虫夏草においては、ガンに効くという点で、日本でもその名が知れ渡ったほどでした。

実際には、選手達はこれら以外にも、日本で漢方薬として扱われている生薬のスープも飲用していたようで、こちらのほうが、馬軍団の好成績と大きく関係しているように思えます。では、どんな生薬をスープとして飲用していたのでしょうか？

## 腎

まずは話題となったスツポンと冬虫夏草。これらには「補腎」の働きがあります。

中医学でいう「腎」とは、ヒトの生命活動や成長、生殖、泌尿、免疫などに大きく関与している働きを指します。ホルモンに似たような作用もあります。

腎の働きが弱ければ、元気が出ません。ヒトの元気を生む源として、スツポンや冬虫夏草を食し、激しい運動後の疲労回復を図っていました。まさにアスリートの体づくりには欠かせないものですよ。

馬軍団が常用していたスープの一つに「朝鮮人参十麦門冬十五味子十犬棗と鶏」を煮込んだスープがあります。

朝鮮人参十麦門冬十五味子は、『生脈散』という有名な処方方で、多汗して脈が弱い時に、脈を生じて元気づける薬として開発されました。

消化機能を活発にして、体液をコントロールし、体に潤いを保ち滋養する作用があります。

特に夏は、汗のかき過ぎによる体液の減少と食欲不振によるエネルギー不足が重なりやすい時期です。

選手の疲労対策に「生脈散」が必要となるのは当然です。

大棗は鉄分が豊富で血を補う作用があります。特に、女性アスリートの貧血対策に必須の生薬です。

鶏肉は脂身が少ない優秀な動物性タンパク質です。アスリートの栄養補給には必須アミノ酸BCAAが必要であるので、鶏肉がこのアミノ酸補給の役割を担っているように思われます。

「理に適った食品を自然の形で摂る」当然、無理なく理想的な体づくりができるという訳です。

北京五輪は、暑さとの戦いでもありません。中国人選手は、馬軍団に習い、中医学の知恵を取り入れて、強化を図っているに違いないでしょう。地の利もあって、中国人選手は、やはり有利に戦いを進めそうですね。日本人選手も何とか頑張ってほしいものです。

## 麦味参で夏バテ知らず！

「麦味参」は「生脈散」を基に作られた商品で「生脈散」の構成生薬である人参・麦門冬・五味子から一文字ずつ取って名付けられました。

スポーツや仕事のあとの肉体的疲労や倦怠感があるときなど、

喉を潤し、疲労回復を図ります。

熱中症の予防や、

夏バテ防止に一役

買ってくれますよ！

暑い夏におススメです。

