



# 御膳本草

～食物は薬クスイムンで心と身体も元気に～  
国際中医師 琉球料理伝承人 宮國由紀江



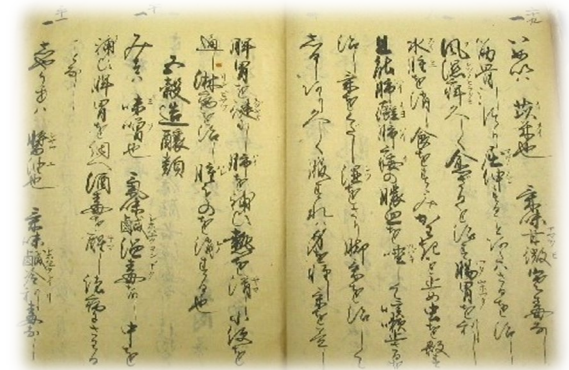
琉花膳

琉球に伝わる  
食の知恵

# 御膳本草について

琉球王府侍医頭の渡嘉敷親雲上通寛が琉球王・尚灝の命を受け、北京で医学・薬学・鍼灸などを学び今から約200年前の1832年に帰国後、著した書物。

当時の食べ物約300種の効能や食べ合わせの禁忌、調理用などが書かれている。  
渡嘉敷親雲上が学んだ幅広い医学知識に基づいた琉球の食医学書。



# 御膳本草著者経歴

- 【渡嘉敷親雲上通寛】（旧諸見里通寛）

薬を扱う高名な医者家系

- 1794年・琉球國 首里 生まれ
- 父は諸見里御医者「諸見里通治」
- 1817年 王命を受け

医術見習い「内科・外科・眼科」を学ぶ為北京へ

＊中国医学（食医学を学ぶ）帰国後待頭となる

1824年再び北京へ留学し精神病の治療方法を取得

王家の治療に専念

1832年【御膳本草】琉球食療法の重要な書物を書き上げた

# ギョゼンホンソウと読む

## 【御前本草】

## 研究をはじめた人物「東恩納寛惇」

\* 御膳本草を正しく何と読むか？読み方の問題提起した。

「御医をギョイ      御膳をギョゼン」      【ギョゼンホンソウ】

# 御膳本草の複写本はいくつあるの？

- ハワイ大学図書館本 中城御殿 蔵印 (中城本) 宝玲文庫
- ハワイ大学図書館本 毛姓末吉 蔵印 (末吉本) 宝玲文庫
- 沖縄県立図書館 東恩納寛惇文庫本 (東恩納 甲本)
- 沖縄県立図書館 東恩納寛惇文庫本 (東恩納 乙本)
- 沖縄県立図書館 東恩納寛惇文庫本 (東恩納 本)
  
- 石垣島 久米島 山形大学 千葉大学

# 御膳本草の原本は見つかっていない

【いくつかの写本】

中城本が比較的原本に近いだろうと言われている

しかし、中城本・末吉本・東恩納寛惇氏写本・を比較するとそれぞれに誤字 脱字が見つかった。

# 御膳本草 読み下し複写製本

- 當間清弘編 昭和36年発行
  - 水色の表紙で比較的古本屋にて手に入りやす
- \* 間違った解釈や食材名の間違いなど多々ある（注）  
誤字脱字多し

# 読み下し写本 間違い箇所

## ◎豆腐乳（トウフヨウ）」

「香ばしく美にして胃氣を開き食を甘美ならしむ諸病によし」

＊食欲増進・消化をたすける

## ✕豆腐乳（トウフニウ）」

「トウニウ」の事で豆腐の製造に作る豆油、時として牛乳の代用せられる。

香ばしく美にして胃氣を開き食を甘美ならしむ諸病によし

＊農学博士 発酵科学研究者 安田正昭先生の調べ



# 御膳本草 引用文献 古典

- 「神農本草經」 薬物の専門書（紀元前 2 2 1 年～紀元後 2 2 0 年）

＊植物の産地・採取・ほうせい・配伍・禁忌・服用法

- 「食膳正要」 栄養専門書（1 1 1 6 年～1366年）

＊薬膳療法・飲食宜忌・飲食衛生・服用禁忌・制作方法・食物相反・調理方法・食物の解毒・過食障害・等が記載された書物

- 「本草綱目」 1 8 9 2 種の広範囲な薬物を紹介  
（1 3 6 8 年～1642年）

＊1 6 世紀以前の本草書にあった誤りを訂正し、更に 4 7 種の食治効能も記載

# 御膳本草 引用文献 古典

- 「食経」 精をつける食材の調理方法
  - 「求荒本草」 食料不足した時に不足をしのぐ食材について
  - 「三才図絵」
  - 「和歌本草」 食療・食養・(薬用とする植物につ)
- 
- ＊ 渡嘉敷親雲上は様々な書物を参考にしたが独自の方法で書き上げたといわれている。

御膳本草はどのような事が書かれているか

## 食物の性能

五性・・・・寒熱温涼平

五味・・・・酸苦甘辛カン

帰経・・・・肝心脾肺腎

食材の組合せ・禁忌・臓物料理

# 御膳本草の特徴

- 【食材の名前を一部】
  - \* 琉球方言・大和語・中国語
- 【琉球独特の食材については、調理方法も書かれている】
  - \* 豚血を含む十種類の豚料理や山羊料

# 御膳本草には

- 16項目に分類されている

穀類・五穀酒造類・菜類・瓜類・茸類・海菜類・苔類  
家畜類・野畜類・水畜類・家獣類・野獣類・魚類・調理之類  
介類・果類

\* 禁忌・懐胎人好む・懐胎人禁物・固本長寿丹・桑の葉茶

山芋： ヤマン 旬12月～5月



# 御膳本草より

腎気を益し、脾胃を強くし、虚損を補い、筋肉を生じ、陰気を強くす。

久しく食えば、耳目を聡明ならしめ、身を軽くして寿を延ばす要薬である。

漢方では、山薬と称し、補血滋養強壯薬、不老長生の聖薬として重用せられている。

# 栄養成分

ジアスターゼ（消化促進）

ムチン（免疫力機能強化・抗糖尿病）

ジオスシン・ジオスゲニン（抗認知症）

コリン（脳機能維持改善）

サポニン（抗ガン・老化防止・血圧降下・コレステロール低下）

$\beta$ シトステロール（たるみ・しわ）



# 組み合わせと調理方法

## 【調理方法】

加熱調理がオススメ ムチンやサポニンを含む為

## 【組み合わせ】

豚肉やニラ・ニンニク

米やヨモギ・ラードなど

もずく： スヌイ 旬4月～6月



# 御膳本草より

- ・咽喉の結気を散らし、瘤を消し、水を下ろすなどの効能

# 栄養成分

- ・フコキサンチン（活性酸素消去・抗肥満・抗腫瘍）
- ・フコイダン（免疫機能調節・）
- ・セレン（抗酸化・抗動脈硬化）

# 組み合わせと調理方法

## 【調理方法】

ヌメリを活かし加熱しすぎない事  
むずく酢

## 【組み合わせ】

適量は砂糖おすすめです。  
油を含む揚げ物はあまりオススメではない

メアジ：ガチュン 旬 秋～冬



# 御膳本草より

五臓を補い、気虚を助け、諸病に障ることはない。  
乾かし、あるいは塩漬けにし、あるいは炙ってもよい。

多く食えば虫に障るものである。

# 栄養成分

高たんぱく質・鉄・ビタミンD・ビタミンB・ビタミンE

- ・DHA (脳神経細胞機能維持)
- ・IPA (抗血栓・抗動脈硬化)
- ・タウリン (肝臓の解毒機能強化)
- ・コラーゲン (皮膚機能維持改善・関節炎緩和)
- ・アミノ酸スコア100% (疲労回復・筋肉痛改善)



# 組み合わせ 調理方法

## 【調理方法】

焼く・煮る・刺身

（良質な脂の為油で揚げる事で失われてしまう）

## 【組み合わせ】

ジャガイモ・山芋・うるち米・黒米・柑橘類

# ネズミフグ：アバサー 旬 年中



# 御膳本草より

- ・五臓を補い性は温かく、味わい軽くして、諸病に忌しむことはない。

# 栄養成分

- ・ 高蛋白質・ビタミンE・ビタミンD・ビタミンB6
  - ・ コラーゲン（皮膚機能維持改善・関節炎緩和）
  - ・ 亜鉛（味覚向上）
- アミノ酸スコアー100%（疲労回復・筋肉痛改善）

# 組み合わせ 調理方法

## 【調理方法】

汁物

## 【組み合わせ】

・うるち米等炭水化物・はと麦・小豆・等

エラブウミヘビ：イラブー 旬 なし



# 御膳本草より

頭・目・歯の痛みを治し、産後の諸病を療し、赤白の痢病を治し  
虫気の血下を止め、諸々の悪瘡を治し、風湿を去り、痛みを止め  
血脈を温通す。

中風・寒湿・痛風ならびに婦人の血を調える要薬である

# 栄養成分

アミノ酸 42種類	(疲労回復)
カルシウム	(筋収縮・神経鎮静・)
タウリン・	(血圧上昇予防)
ビタミンD・	(骨粗鬆症予防・産後女性の軟骨化症)
プロスタグランディン	(子宮収縮作用・血管拡張)
不飽和脂肪酸	(抗コレステロール・抗高圧)



# 組み合わせ 調理方法

## 【調理方法】

煎じる

## 【組み合わせ】

豚足・動物性たんぱく質

山芋・よもぎ

鶏卵： タマゴ 旬 ない



# 御膳本草

精神を鎮め、五臓を補い、驚きを定め、胎を安じん、胎人の流行りの熱病ならびに男子の睾丸の痒みきを治す。

玉子には、白と黄がある。

たいていは、白いものは気を補い、黄は血を補うものである。

鶏子の多食は、胸腹に塞がって消化しがたい。

＊不足のひとならびに小児はこれを食べることを忌むべきである。

病人食としての玉子は半熟に限る

# 栄養成分

- ・ 高たんぱく・鉄・ビタミンA・ビタミンB2
- ・ リゾチーム （抗菌）
- ・ 卵黄レシチン （脳機能維持・免疫機能調節）
- ・ ルテイン （抗痴呆症・呼吸器疾患予防）
- ・ アミノ酸スコアー100%

# 組み合わせ 調理方法

## 【調理方法】

煮る・蒸す・焼く・

## 【組み合わせ】

精神安定・・・貝類

全粒粉（小麦粉）等

# 豚肉　：　ブタシシ



# 御膳本草より

腎気の虚弱を補い、狂い病で久しく癒えないものを治す  
久しく食えば、血道を閉め、筋骨を弱らし人を虚肥せしめる  
中風、傷寒の服薬ならびに金瘡のあるものは忌むべきである

# 栄養成分

- ・高たんぱく・鉄・ビタミンB1
- ・コラーゲン（皮膚機能維持改善・関節炎緩和）
- ・ヘム鉄（貧血予防）
- ・オレイン酸（抗動脈硬化・抗インスリン抵抗性）
- ・アミノ酸スコア100%（疲労回復・筋肉痛緩和）



# 組み合わせ 調理方法

## 【調理方法】

ボイルして使用する 煮る・蒸す・炒める

## 【組み合わせ】

にんにく・たまねぎ・酢・砂糖・炭水化物

シークワサー：



# 御膳本草より

その果実は食養に、果皮は薬用に供せられる。

果肉は、消渴を止め、嘔えつを止め、痰を化し、咳嗽を止め

酒毒を消す、魚の腥の毒を解かす効能

# 栄養成分

カリウム・カルシウム・マグネシウム・ビタミンB1

ノビレチン（抗認知症・抗心筋硬塞）

クエン酸（疲労回復）

ピネン（消毒・殺菌）

\*ノビレチンは皮に多い

# 組み合わせ 調理方法

## 【調理方法】

できるだけ香りを活かす事

## 【組み合わせ】

咳を緩和 ・ ・ ・ 砂糖 ・ はちみつ等

# 白いか汁

「御膳本草より」

## ●いか

気を益し、志を強くし、  
月経を通じす  
婦人の産後ならびに血の  
不順の人に最もよい

## ●墨

気血を散じ、新血を補い  
胎人の胎前、産後ならびに  
吐血・血便の諸病症に  
もちいてよい



## 【材料】

- ・いか
- ・豚肉
- ・ニガ菜
- ・イカ墨
- ・かつおだし



# 白いか汁

- ・タウリン

高血圧や高コレステロール・高血糖の改善、肝臓の疲れをサポートする働きや、私達の身体の細胞を

正常な状態に戻そうとする作用（ホメオタシス）

- ・ムコ多糖

酵素・ビタミン・ホルモンなどの生理活性物質や細胞が働きやすい環境を提供する重要な働き。骨を作ったり、関節が滑らかな働きをするのを助ける、血液をきれいにする、新陳代謝を良くする





# モーイ豆腐

「御膳本草より」

## ●モーイ

結気を散らし、頭の瘤、  
並びに女人の血固まりが  
腹下に鳴り痛むのを治し  
小便を通じ水腫にもよい

＊鬱の症状を緩和させ血行促進に作用し月経痛や浮腫みを緩和させる。



## 【材料】

- ・いばらのり
- ・豚肉
- ・しいたけ
- ・かつお出汁
- ・かまぼこなど





# モーイ

- ・カイニン酸（アミノ酸の一種）  
中枢神経を刺激させる薬理作用があり
- ・ヨウ素・カリウム・鉄・アルギニン酸など  
豊富である



# ンジャナのスネー

「御膳本草より」

## ●ンジャナ（ニガナ）

五臓の邪気を除き、穀痺を開き、久しく食へば心を安じ気を益して聡明ならしむ。

身を軽くし老て不衰、飢寒を忍び経脈を調べ力を強くす。

霍乱（くわくらん）のあと、胃の気煩逆するを治す。

性冷寒なれど常に食て甚だ人に益がある。脾胃虚弱の人は多く食ってはならぬ



### 【材料】

- ・ニガ菜
- ・豆腐
- ・味噌
- ・油



# にがな

- コラーゲンの生成と免疫力を高めるビタミンC
- 皮膚や粘膜を正常に保つためにビタミンA
- カルシウムや鉄を多く含む野菜
- 苦味成分である胃壁を刺激して消化を助け、  
がん細胞を賦活化する働きがある。



琉花薬膳

琉球に伝わる  
食の知恵

# カンダバー じゅーしー

「御膳本草より」

- カンダバー（芋の葉）  
胃を和合し、大腸（わた）を  
なめらかにして大便も  
通す。  
野菜に代て常に食ふべ  
し



## 【材料】

- ・カンダバー
- ・豚肉
- ・豚だし
- ・かつおだし
- ・味噌
- ・米





# かんだばー

- ビタミン類 (B<sub>1</sub>・ B<sub>2</sub> ・ C ・ k) やミネラルが多く含まれる。
- 亜鉛・カリウム・マグネシウム (微量) など食物繊維が豊富に含まれている。
- 胃腸の調子を整え、便秘に効果的

# クーブリチー

「御膳本草より」

## ●クーブ（昆布）

十二種の水腫を治し、癭瘤を散し、癰聚（しゃくしゅう）を破り小便を通じ、面（かお）の腫れを消し、諸悪瘡並を治す也

＊体全体の浮腫みやしこりを軟らかくし、余計な老廃物を排泄させる働き



## 【材料】

- ・ 昆布
- ・ 豚肉
- ・ こんにゃく
- ・ かまぼこ
- ・ 豚だし

# クーブイリチー

## 昆布

食物繊維（アルギニン酸・フコイダン）

糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑え腸から免疫を高める作用

フコキサンチン・・・脂肪蓄積を抑える。たまった体脂肪を燃し

蛋白質の活性を上げる作用や内臓脂肪に届いて作用し、高めの血糖値を下げ、筋肉の利用を促す。

・グルタミン酸・亜鉛・銅・ヨウ素・k・Fe・カロテン・アラニン



琉花薬膳

琉球に伝わる  
食の知恵

# チムシンジ

「御膳本草より」

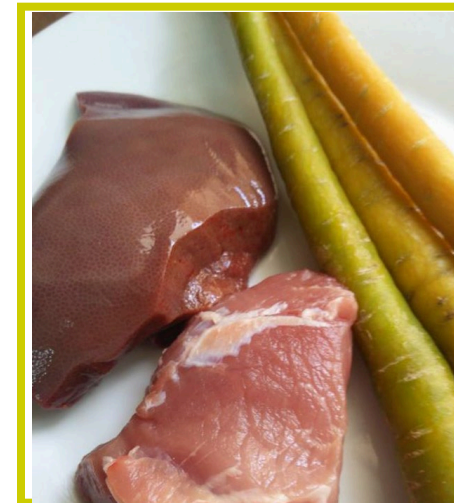
## ●豚肝（豚レバー）

小児の驚疳を治し、虚勞の臓冷ゆるを温め、中寒の長痢病、赤白の帶下を止め、肝を補ひ目を明にする。虚して浮腫るを療する。然れども、豚を殺す時其の驚く気心に入り、絶気は肝臓の歸する。心臓と肝臓とはともに多く食べてはならぬ。且つ服用中の人食ふ事を忌むべきである



### 【材料】

- ・豚レバー
- ・豚肉
- ・島人参
- ・かつおだし





# ちむしんじ

## 豚レバー

鉄分・ビタミンA群・ビタミンB群・葉酸・ビオチン・亜鉛

豊富な鉄分が含まれています。鉄分を摂取することで体内の栄養や酸素の伝達効率がよくなり、精力に必要な血液も活発になる。

## 豚ロース

主にビタミンB1が多く含まれ、糖質をエネルギーに変える栄養素で、不足すると糖質を分でできるだけではなく、乳酸もたまりつかれやすくなるといわれている。

## 人参

キサントフィルとカロチンが西洋人参と比べるとかなり多い

キサントフィルは、細胞膜への親和性に優れ、高い活性酸素消去能（抗酸化作用）



琉花薬膳

琉球に伝わる  
食の知恵

# チンスコウ

「御膳本草」

豚油

気味は甘い・微寒・毒は無い  
腸胃を利し、小便を通じ、黄疸  
を除き、水腫を治し、毛髪を生  
じ、結冷を破り、宿血を散らし、  
血脈を利し風を散らし、肺を潤  
し、諸野菜並びに硫黄の毒を除  
く。この油は肉油ではなく、肝  
臓ならびに大小腸についている  
油のこと



# 豚油 ラード

## ・飽和脂肪酸 不飽和脂肪酸

- ・オレイン酸・パルミチン酸・レシチン
- ・Lカルニチン・コレステロール



# ミヌダル

「御膳本草より」 黒ごま  
中を補い、気を益し、五臓を潤  
し肺気を補い、驚を止め、大小  
腸を利し、寒暑を防ぎ、風湿を  
払い、労気を治し、産を催し生  
まれやすし。産後の不足を助け、  
虚損を補い、五臓を養い、気力  
を益し、筋肉を長し、骨髓を増  
やし、筋骨を堅め  
耳目を明らめ、飢渴を止め、か  
つ傷寒ならびに癰病、



材料

豚ロース  
黒ゴマ



琉花薬膳

琉球に伝わる  
食の知恵

一大吐の後虚熱して苦勞を治す。  
久しく食えば、身体を軽くして  
衰えない。長命を得る

解説：胃腸を丈夫にし、全身を  
潤し、肺を丈夫にする。体力の  
回復・産後の栄養不足を補い、  
筋肉をつける。骨を丈夫にし、  
難聴や視力の衰えを予防する。

大病の後の体力回復など定期的  
に食することで

生命力、延命になる。



材料

豚ロース  
黒ゴマ



琉花薬膳

琉球に伝わる  
食の知恵

# ゴーヤーウブシー

「御膳本草より」 苦瓜  
気味は苦く・甘い・寒毒はない  
邪熱を除き、労乏を解き心を清め、目を  
明にする。  
夏の月は毎日食ってよい。

解説：  
苦・寒  
体の熱を取り除き、目の疲れ・夏バテに  
良い・心の興奮を鎮める。

夏は毎日食べてもいい。



# 苦瓜　ゴーヤー

- モモノルデシチン ・ ・ ・

胃壁を刺激して消化を助け、がん細胞を賦活化する働き

- チャランチン ・ ・ ・

脂溶性の物質。インシュリンを分泌する細胞（B細胞）の修復を助ける効果がきたいされます。

- V c ・ M g ・ カロテン ・ ナイアシン





# ムジ汁

「御膳本草より」 タウム ムジ  
気味は辛い・寒  
煩（憂さ）を除き、胎人の胎が動い  
て安らざるによい。  
多く食えば、気が塞がり、痰を動か  
すものである。





# 田芋芋茎 ムジ

カリウム・カルシウム・葉酸・リン・糖質

糖質は、脳や神経系・赤血球・筋肉などが活動する場合のエネルギー源

ミネラルが豊富で特にカリウムが豊富  
葉酸



琉花薬膳

琉球に伝わる  
食の知恵



ご清聴ありがとうございました♥



琉花薬膳  
食の知恵  
琉球に伝わる

