

台所は調剤薬局

人びとの暮らしと「命の科学」アーユルヴェーダ



梅村絢美
名古屋大学医学系研究科

舌知
頭味

梅村 絢美 / Umemura Ayami

උමමුර අයමි
உமேமுரா அயாமி

現在の住まい

愛知県岡崎市

仕事

- ・医学生に人文社会科学を教えること
- ・医学部&附属病院をフィールドワーク

専門

文化人類学・医療人類学
スリランカの伝承医療

舌で知り、
頭で味わう
スリランカ



umemura.ayami.c7@f.mail.nagoya-u.ac.jp

舌知
頭味

アイ・スパイシー・コット



舌で知り、
頭で味わう
スリランカ

伝統医療アーユルヴェーダ

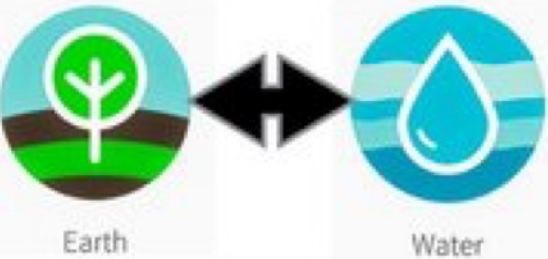





- Ayurveda…ayush (命) + veda (知)
⇒ 「よりよい命」を全うするための知恵
- 国家のお墨付き&商業的価値をもつ「伝統医療」であるだけでなく、南アジア各地の人びとの身体観や病気・健康観、ヘルスケア、日常生活に影響を与える
- 宇宙のなかで生きる（生かされる）こと→死と再生
cf. 梵我一如、輪廻転生 占星術や宝石との関係
- 人も動物も植物も、すべて森羅万象の一部であり、それぞれに共通のエネルギー（宇宙の五大要素⇒トリドーシャ）をもって（生きて）いる
- 食物のもつエネルギーは、それを摂取した人の身体を構成する

舌で知り、
頭で味わう
スリランカ

命を生かすトリ・ドーシヤ

- あらゆる生命体は、ヴァータ（空・風）・ピッタ（火）・セマorカパ（水・土）という3つのエネルギーによって生命を維持しているとされる
- ドーシヤにはそれぞれ特性があり、体質や形質的特徴、症状、性格は、優位となっているドーシヤの特性を反映
- トリ・ドーシヤのバランスが乱れた状態＝病気
- 自覚される具体的な症状は、トリ・ドーシヤの不均衡の「現れ方」の一形態に過ぎず、対処療法的に具体的症状を抑えただけでは根治できない
- アーユルヴェーダの治療は、特定のドーシヤに働きかける（抑制・増大）薬草を摂取することでトリ・ドーシヤのバランスを回復させることに主眼がおかれる
- 薬草はじめ摂取・塗布する素材がもつ身体への効能（トリ・ドーシヤ↑↓）は「味」で分かる

味とトリ・ドーシヤ

TASTE	Elements	Source examples	VĀTA	PITTA	KAPHA
SWEET (madhura)	 Earth and Water	Honey, rice, sugar, fruit, carbohydrates, grains, natural sugars, milk	↓	↓	↑
SOUR (amla)	 Earth and Fire	Yogurt, citrus fruits, ascorbic acid, vitamin C, vinegar, cheese, fermented foods	↓	↑	↑
SALTY (lavana)	 Fire and Water	Seaweed, tamari, table salt, sea salt, sea vegetables	↓	↑	↑
PUNGENT (katu)	 Air and Fire	Cayenne, chile pepper, black pepper, ginger, garlic, herbs and spices	↑	↑	↓
BITTER (tikta)	 Air and Ether	Turmeric, dark leafy greens, herbs and spices	↑	↓	↓
ASTRINGENT (kashāya)	 Air and Earth	Alum, green banana, legumes, raw fruits and vegetables, herbs	↑	↓	↓

冷・湿・重

温・湿・軽

質 (guna) 湿を重断する材料

温・乾・軽

冷・乾・軽

冷・乾・重

舌で知り、
頭で味わう
スリランカ

ウアータの過剰を引き起こすもの

- ・ ウアータが過剰な状態・・・膝・腰・関節痛、不規則な頭痛、不眠、焦燥感、高血圧、不整脈、しびれ、ふるえ
- ・ 冷え・乾燥している状態
- ・ 控えるべき食べ物・・・コス、コスの種子、ナス、砂糖なしの紅茶
- ・ 気候・生活習慣・・・乾燥、冷え、過労働、老化
- ・ 「熱い」「油っぽい」（ピッタを増やす）ものや、「湿った」（セマを増やす）ものを摂取。休息。患部にオイルを塗る



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ

ピッタの過剰を引き起こすもの

- ピッタが過剰な状態・・・胸焼け、胃痛、湿疹、目の充血、激しい頭痛
- ピッタを増やす食べ物（熱・刺激）・・・マンゴー、ドリアン、パイナップル、エビ、カニ、イカ、トマト、肉類、大型の魚、揚げ物、（焼いた）粉物、ランブータン、ロビィの実、酒、酢、香辛料、ニンニク、ショウガ、パンの実、チョコレート、水牛の乳など
- 気候・行動・・・直射日光に身体を晒す、水分を摂らない、イライラ
- 「冷たい」「湿った」（セマを増やす）食べ物を摂取、水分を摂取、刺激物を避ける



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ





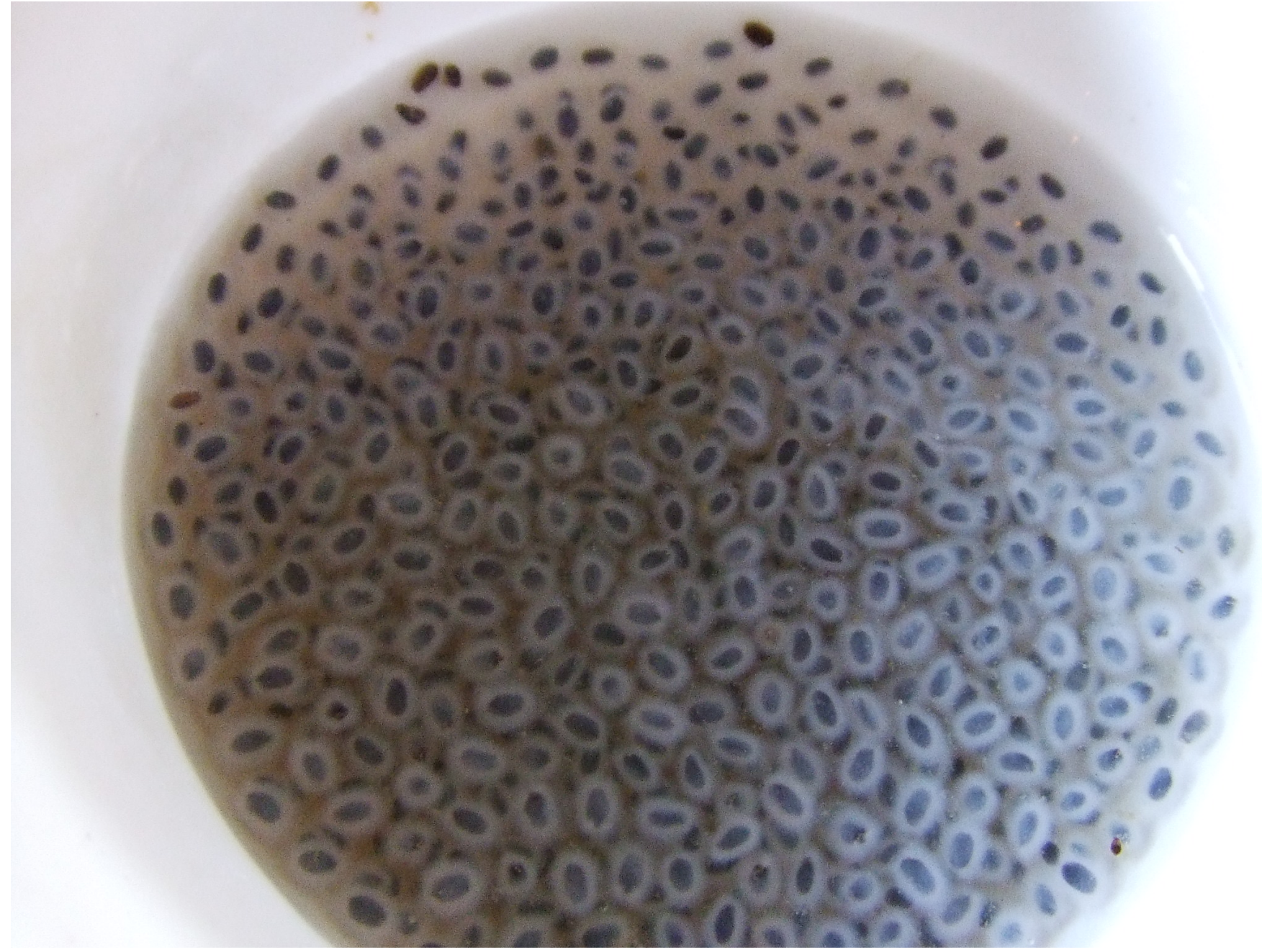
舌で知り,
頭で味わう
スリランカ

舌で知り,
頭で味わう
スリランカ



セマの過剰を引き起こすもの

- セマが過剰な状態・・・痰、鼻水、消化不良、肥満、過眠
- セマを増やす食べ物・・・スイカ、ブドウ甘みの強い果物、砂糖、カボチャ、ビーツ、葉野菜の多く、鶏卵、乳製品、ココナッツオイル、ココナッツミルク、ココナッツジュース、収穫したばかりの白米、タピオカ
- 気候・行動・・・雨の日、早朝・晩・沐浴（洗髪も含む入浴）など
- 「熱い」（ピッタを増やす）「苦い・渋い」（ウァータを増やす）食べ物の摂取、運動によって過剰を緩和



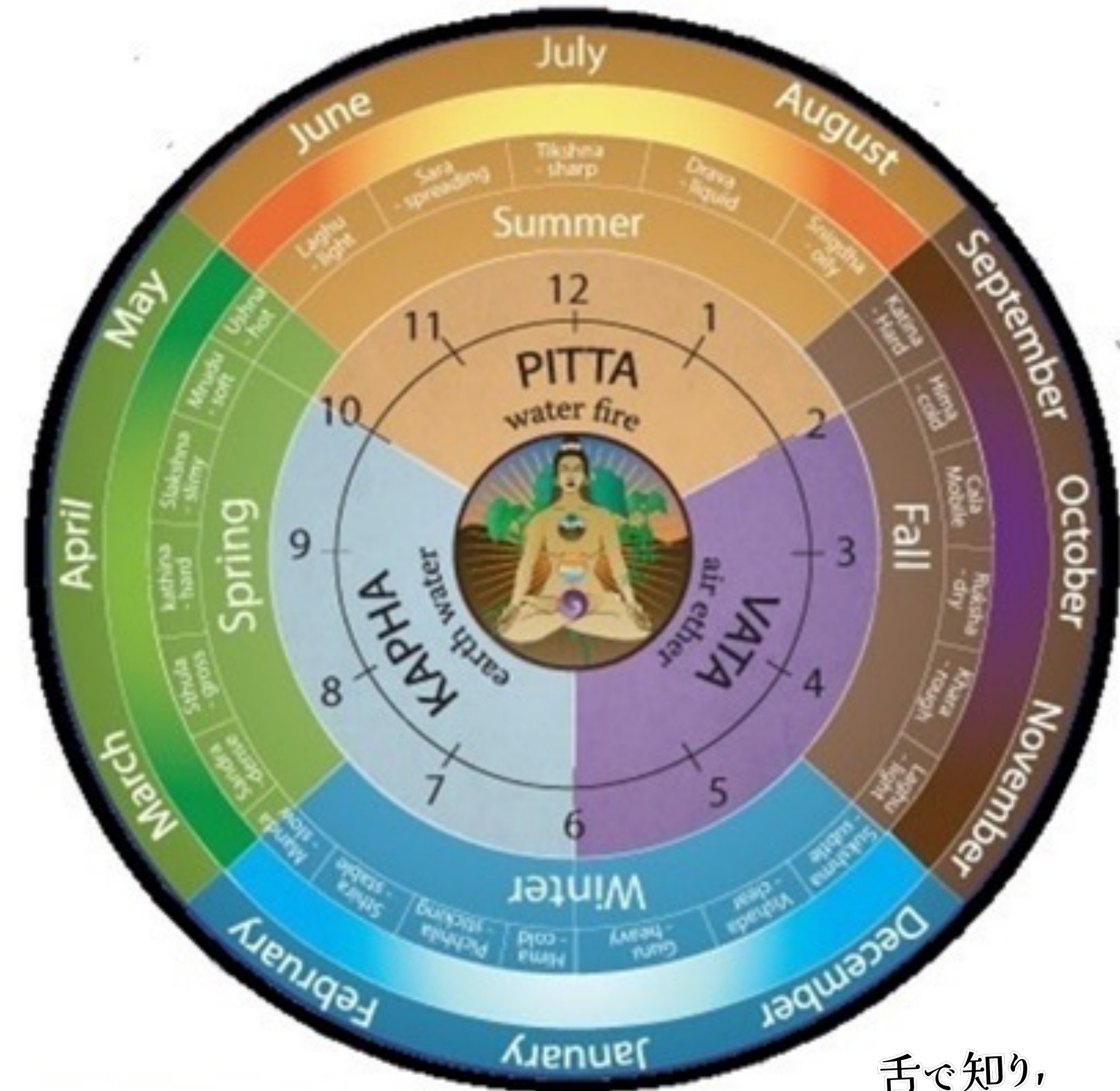
舌で知り、
頭で味わう
スリランカ

舌で知り、
頭で味わう
スリランカ



宇宙のリズムとトリ・ドーシヤ

- ウーターが優勢（活動的）な午前6時前の起床が理想的
- 早朝・・・キリテ（ミルクティー） or コラキャンダ（ハーブ入り重湯スープ）から ※キリ（ミルク=冷：カパ↑）
- 身体を「冷やす」ものは朝食にしか供されない
Ex. ココナツミルクで炊いたご飯、ムング豆、カウピー豆
- 正午前後が最も食事に適した時間帯、1日のメインの食事（米食）はランチ
- 昼食後は消化に集中する時間帯（ピッタ優勢）のため、急激に身体を「冷ます」行為であるナーナワ（洗髪を含む全身沐浴）は昼食前が理想
- 夕食は就寝直前



舌で知り、
頭で味わう
スリランカ



舌で知り、
頭で味わう
スリランカ

コラキャンダ (ハーブ入り重湯スープ)

- 朝一番に、キトゥル・ハクル (孔雀ヤシの花の蜜を煮詰めた角砂糖) とともに摂る、薬草入りスープ
- ニンニク、ショウガ、黒胡椒、ココナツミルク、白米 (赤米)、塩とともに、下記のハーブの絞り汁 (ミキサーで攪拌後にガーゼで漉す) を加える

ハータワーリヤ・・・消化促進、血行促進、月経不順や更年期障害など
ウェルペネラ・・・男性精力の向上
カラピンチャ・・・強力な殺菌作用、整腸、消化促進
ゴトゥコラ・・・記憶力・視力向上、食欲増進、血液浄化作用



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ





舌で知り、
頭で味わう
スリランカ



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ



舌で知り,
頭で味わう
スリランカ





舌で知り、
頭で味わう
スリランカ

まとめ

- 森羅万象と人間とを同一にとらえるアーユルヴェーダの身体観
- 人びとの暮らしのなかにしっかりと根付いている
- 病気と健康、医療と暮らし、人間と宇宙、これらは全部つながってる

舌で知り、頭で味わうスリランカ 4th Dish

舌知
頭味

マイ・スペシャル・アイテム



舌で知り、
頭で味わう
スリランカ