

を改善し、体全体の調子を整える働きがあるのだ。

## 薬酒で

「オブティマル・ヘルス」を

薬酒は、生薬をアルコールに漬けこみ、その有効成分を抽出したもの。生薬とアルコールは相性が良く、血管が拡張して血行がアップし、有効成分が体の隅々まで届きやすくなる、吸収が良くなるなど、いろいろな相乗効果を発揮する(108ページ参照)。

丁教授は、そんな薬酒の働きを「バランス」と表現する。

「例えば、薬酒によく用いられる薬用ニンジンには、血圧の高い人は低く、低い人は高くして、バランスの取れた「中庸」の状態へと導いていく作用がある。東洋医学では、この中庸こそが健康な状態だと考える。最近、よく耳にする『オブティマル・ヘルス』という言葉も、実はこの中庸を英語に訳したもののなのです」

その人にとっての「最適の健康」を意味するオブティマル・ヘルス。それは体力や気力などが過剰すぎず、不足しすぎず、ちょうどよいバランスのとれた状態を指す。「そのような状態に穏やかに導いてくれるのが、薬酒」と丁教授は話す。

先人の知恵が生み出した薬酒。その力を借りて、健康バランスのいい心身を手に入りたい。

## 薬酒は「中庸」に導く

虚証 → **中庸** ← 実証



オブティマル・ヘルス

### オブティマル・ヘルスとは?

強すぎず弱すぎず、ほどよくバランスの取れた状態——。漢方ではそんな中庸の状態こそが健康だととらえる。これは英語では、オブティマル・ヘルスと表現されている。薬酒には、偏った心身の状態を徐々に中庸へと近づける働きがある。



▲日経ヘルス12月号表紙



元気になって!

1 赤たる本格保命酒 600ml、1300円。広島県東部に伝わる健康酒。高麗(こうらい)ニンジン、桂皮、陳皮(ちんぴ)など16種類の生薬の入ったリキュール。問/八田保命酒舗 ☎084-982-2453  
2 薬用養命酒 700ml、1628円。医薬品。紅花、地黄(じおう)など14種類の生薬を配合。400年

の歴史を持つ薬用酒の代表。1000ml入り2310円もある。問/養命酒製造 ☎03-3462-8222  
3 十全大補酒 500ml、3675円。医薬品。地黄、当帰(とうぎ)、芍薬(しゃくやく)など10種類の生薬を配合。体力や気力を高める同名の漢方処方薬を薬用酒に。問/ハツ目製薬 ☎03-3841-4391

撮影協力/ダイアリー-1575円 (MOMO natural chic ☎03-3725-5120) メガネフレーム 2940円 (six ☎03-3723-7767) グラス参考商品(私の部屋 自由が丘店 ☎03-3724-8021)