

立春を迎えますが、日本列島は厳しい真冬で風邪気味と来院される方もあるようです。道なき雪道を大人が一步踏んだその後ろを一步と学校へ 2 時間、3 学期は学校近辺の空き民家に各家祖母の世話で集合生活、3.4 家族なので夕食におかず交換、夜は皆でトランプ・・・子ども達も喧嘩はしません。屋根の雪卸で落下死、山間に響く雪崩などを思い出してしまい、雪害の報道に心痛みます。



* ちょこっと栄養 memo 一緒に和男院長に学びましょ！「桂枝湯」と食べ物②-

恐れ多くもいきなり読めたり、ましてや理解できそうなもないので、「桂枝湯」について「傷寒論の読み方」(第一章)で和男院長の解釈を引っ張り出してみることにしました。

(桂枝湯方) 桂枝三兩去皮、芍薬三兩、甘草二兩炙、生姜三兩切、大枣十二枚擘。右五味、父咀三味、以水七升、微火煮取三升、去滓、適寒温、服一升。服已須臾、啜熱稀粥一升餘、以助藥力、温覆令一時許、遍身漚漚、微似有汗者益佳。不可令如水流離、病必不除、若一服汗出病差、停後服、不必盡劑。若不汗、更服、依前法。又不汗、後服小促其間、半日許令三服盡。若病重者、一日一夜服、周時觀之、服一劑盡、病證猶在者、更作服。若汗不出、乃服至一、三劑。禁生冷、粘滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物。

(訓読) 桂枝三兩皮を去り、芍薬三兩、甘草二兩炙る、生姜三兩切る、大枣十二枚擘く。右五味、父咀、水七升を以て、微火にて、三升を取って煮る。滓を去り、寒温に適えば、一升を服す。



このように、原文は漢字ばかり並んで、解釈分は訓読・・・桂枝湯の成分・煎じ方・症状・飲み方、そして服用時の食べ物について書かれているようですね。来月より少しずつひも解いてみたいと思います。

* ちぐさのもり 「栄養部」「俺ら男・食べもん会」

「ちぐさのもり栄養部」お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

開催日：毎月第2月曜日 時間：13～15時 場所：ちぐさのもり 会費：500円資料・お茶代込み

第33回 3月12日(月)

テーマ：健康に寿命を延ばして行きたい！旨さ・甘さの世界～

サブテーマ：「郷土の伝統食ー北海道ー」

「俺ら男・食べもん会」男性で独居・奥様と台所を共有したい方・調理に活かす、食べる事に文句を言いたい方・・・是非！！

ちぐさのもり男会主催 500円資料・お茶代込み

第4回 4月23日(月) 13～15時 (3月お休み、4月に変更してます)

テーマ：僕らの脳より偉い臓器らしい・・・じゃー上手く動かしてやろう「腸」！

* ほっこりたいむ -お気に入りのランドセルでもうすぐ1年生-

まおちゃんは、時々パパに連れられ診察室に来る。寝転んでゲームをしながら時を待つ～「ガチャン」大きな金属音が診察室の外で響いた。とっさに「お怪我はなかった～大丈夫？」ひたすら仰向けになってゲームを続けるも、大きな声でこんな言葉が出た～思いやりのあるピカ1年生。ランドセルは茶色！