

色んな桜花も一気に咲き、愛でる間もなく若葉の艶やかさが映ります。ところが花粉も黄砂も飛んでいるのか季節の変わり目でカゼ予防か・・・？マスクをしている方を例年になく多く見ます。そして打ち勝つように家々の庭先には、春を迎えたその宅に見合う色とりどりの花が植えられ、和ませて頂けます。



* ちょこっと栄養 memo ーと一緒に和男院長に学びましょ！「桂枝湯」と食べ物⑤ー

著者三谷和男院長の「傷寒論の読み方」から、「桂枝湯うんぬん〜」について学ぶ前に、漢方薬「生薬とは？」の意味を、もう少し日常的なものとして整理してみたいと思います。

「生薬」という言葉が漢方医学・処方・養生（療養）にはよく出てきます。医療に携わっている方は何気ない名称の言葉かもしれませんが・・・（くどくどなって申し訳ないです！）が、「漢方薬を自分で作って飲んでるのよ〜肌もきれいになるし便通も良いと思うわ！」よくよく聞いてみると、どくだみの煎じ薬らしい・・・。「熱さまし・胃薬にセンブリがよく効くから非常時用の漢方薬として干しているのよ〜」

「カキドオシが糖尿病の漢方薬として効くと言われているから、毎年春に採ってハブ草とブレンドして飲む〜」これら乾燥した植物を煎じて飲むものは、みな漢方薬だと思っている人も多いのではないのでしょうか？（漢方薬やこれら民間薬のどちらにも属するものもあり、紛らわしい現実もあるようですが）

民間薬は、漢方薬と違って昔から人々の暮らしから知恵として伝えられており、熱や便秘など症状・病気・予防に用いられて来ました。一方、漢方薬は独自の医学理論に基づいた医学体系に支えられているもので、2千数百年前の傷寒論のような書（古典）が基本になっていることで、漢方薬と民間薬の違いを知ることができます。更に漢方薬については3月号にも書かせて頂いたように、診断・証を決定し処方され、生薬の組み合わせや配合をはじめ、服用の分量や服用のし方など決まりがあるそうです。

桂枝湯は5種類の生薬ですが、多い場合は20種もの生薬が入る処方もあるとのこと。<民間薬も伝えつなげて来ているわけですから、その地域やそこで暮らす人々にとって薬効・食効になっていると言えます。またその地に生える植物<動物・鉱物>はその環境や条件に打ち勝って生きていることからしたら「凄いエネルギー・パワーさえ持っている！」と思えますよね！道の野草だって>

次回につづく

* ちぐさのもり 「栄養部」「俺ら男・食べもん会」 場所：ちぐさのもり 会費：500円資料・

「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

※第35回 5月14日（月）

テーマ：参考に！活用してみる！ーグリセミック・インデックス G I値とは？ー演習
サブテーマ：「郷土の伝統食ー青森県ー」

※第36回 6月11日（月）

テーマ：一砂糖？！（上下・前後・縦横〜見てみましょ）ー 演習
サブテーマ：「郷土の伝統食ー宮城県ー」

「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・食養生に活かしたい方 ちぐさのもり男会主催

第5回 6月25日（月）

テーマ：チラッと 隣のお隣の国事情から〜（食べること）