

天を仰ぐとやっと、夏とは違う空や風を感じるようになりました。多くの災害・被害をもたらし、一生懸命の復興は、日本人らしい努力や粘り強さで越えております。汗と涙の結晶でもある畑や海・山の秋の幸を見かけると、「あなた達もよく頑張ってくれたねえ」と、いっぱい言ってあげたくります。



ちょこっと食養 memo 一緒に和男院長に学びましょ！ 桂枝湯と食べ物⑩

三谷和男院長の「傷寒論の読み方」—加賀屋病院漢方論議—から

さて桂枝湯を服用する（処方）際、禁忌の食べ物（生冷・粘滑・肉麵・五辛・酒酪・臭悪）の6品群で効能を助ける養生法があげられています。「粘滑」に続いて今回は「肉麵」についてみてみましょう。

肉麵＝「にくめん」と読みます。「ははーん肉と麵類やな」と思いますが、由来が中国だけに日本流とちよっと違う・少し深めてみる事にしましょう。主に煮込んだ肉とスープで小麦粉からなる麵料理が代表的。中国では麵は（日本語と意味合いが違い）小麦粉で作られた食品全体を指し、肉まんや餃子も麵で主食類。小麦粉で作るものはどんな形にでもなるので、大きな餃子の皮に具を包んで焼いたり蒸したり、中にエビや筍等に肉汁が入る小籠包もしかりですね。肉も六畜とあり、日本で食する習慣のない赤犬も入る。

日本のうどんや素麵や蕎麦等は、さらりとしたものが一般的です。肉麵はパン（麵包）や肉そば・肉うどん、夏のスタミナ麵（こしの強いさぬきうどんに豚肉とニラが入った物等）・冷麵の類と思われるが、お馴染みのラーメンと言いたい。肉や脂っこい物の消化が良くないのは、ご存知！魚や肉類の脂質は、種類・部位でも異なるが多いものだと50～78%位、（ご飯0.3%・果物0.1～0.2%—アボガドは別）消化にも10～12時間、消化や解毒に力が要る・胃腸にもたれ感・歯肉の腫れ・口内炎・痰がとどまり易くなる・・・。中国・朝鮮の人は日本人に比べ、腸胃が強いとも言われています。

わたしが食べた台湾の牛肉麵—骨付きの肉がごろり（細切り肉もあり）多様な臭気のあるスープ麵でしたが、ニラや白菜・人参・ターサイにインサイといった香辛菜入り、八角や丁字等もたっぷり使われているよう？「油じ」と言う細かくそば切りした肉と牛や豚の脂で空心菜等野菜調理も盛んです。



日本にも肉麵と呼ばれるラーメンにチャーシュー様の物より（肩ロース・切り落とし・鶏・・・入りで野菜の入らない物が多い）ちゃんぽん風、卵やゆで野菜・昆布など添えた温かいうどんやそばが良さそうです。魚もブリやサンマより、タイやイサキ、ばら肉等避けささみや胸肉を用いたり、制する生姜や葱・春菊等添え合わせて食べるとか、しゃぶしゃぶ如きで季節野菜を入れた鍋で！（食べ過ぎず）「精をつける」「跳ね除ける」と焼き肉や豚骨ラーメンの満腹は病気を助長し易いですね・・・次回「五辛」へつづく

「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39回 11月12日（月） テーマ：—「食べることから認知症予防！」—
演習（前回分） サブテーマ：「郷土の伝統食—岩手県—」

#第40回 12月10日（月） 茶話会！「おやつ」をテーマに今年終い 郷土の伝統食—福島県—

「俺ら男食べもん会」 男会主催

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6回 10月22日（月） テーマ：もんじゃ焼きの食べ方？血糖を上げさせんと！