

秋も深まりだんだん涼しくなって来ました。猛暑の夏で落ちていた胃腸の働きが活発になり食欲が湧いて来ます。季節は味覚の秋で旬の美味しい食材を「つい食べ過ぎてしまう」なんて言われる方もあり、わたしも同様です。

これぞ秋の体脂肪上昇におけるメカニズム！ほどほどにと思う昨今です。



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。「肉麵」に続いて今回は「五辛」についてみてみましょう。五辛＝「ごしん」と読みます。「五辛？」ってどこかで聞いたことがあり（仏教）言葉使いも有かな？辛味や臭気の強い野菜で、ニンニク・葱・生姜・にら・らっきょうの5種が上げられています。説により少し違う物で5種もあるようです。（浅葱・玉葱・のびる・油菜・コリアンダー・からし菜・アギ・山椒・・・）三谷院長は冒頭禁忌の食品群を指し示された折、この五辛について「どの様に伝えるか？」と投げかけられたように記憶しています。なぜなら風邪を引（きそう）いたら、昔から庶民の民間療法では葱や生姜にんにく・にら・玉葱はよく用いられているからです。

にんにく＝あの匂いにこそ食養効果が秘められ、歴史的にはピラミッド作りの食・肉料理の香辛料、日本では不浄・悪疫退散に。硫化アリルの強い殺菌効果・スタミナアップ、特殊な成分のスコルジンは精力をつける源で新陳代謝を活発にし保温、食べ過ぎると有効な腸内細菌まで殺すとか・・・？ 葱＝血行を良くし発汗を促す古くから風邪の民間薬 生姜＝漢方薬の7割に配合「生姜湯に顔しかめけり風邪の神」（虚子）風邪の引き始めに生姜湯や生姜酒で保温作用 にら＝VA が多く身体を温める抗酸化・免疫力 風邪を引きやすい人や冬に大事な食材 らっきょう＝ニンニク・にら・葱・玉葱と同じ硫化アリルが主成分、薬用として渡来 玉葱も上記の成分・風邪への効能も同様匹敵で、オニオンスライスには強精効果。



このように、上げられた食材は風邪に食効のある物ばかりです。（三谷院長の説かれるように）やはり仏教伝来と共に

にある！お釈迦様の時代より禁じられており、極めて臭気も強いので修行の妨げ、また風邪の引き始めこそ、（いずれの食材も強精食効）性欲を刺激する必要がなかったり、身口意による貪（どん むさぼり）瞋（じん いかり）痴（ち ぐち）の三毒を犯さないことへ、食材に重ねての心の戒めでありましょか？（この5種は国や地域・時代・宗教・思想等により異なる。今日の仏道修行でもあり得、通用可とも？）一方でこの五辛は五葷（ごくん）とも言われ「許されざる葷酒、山門より入る」本当はだめだけど「葷やお酒がお寺の中に入っていくよ」という笑い話のような解釈が出るほど五葷や酒は魅力的なもので、今では、精進料理にも使われる例があるようです。現代食の多岐事情もありますが、普段使いや病院の食事療法規約への一考もあるのでは？・・・と思われます。次回「酒酪」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） 「終末期何を食べる？」と「おやつ」で今年終いをしましょ
サブテーマ：「郷土の伝統食—福島県—」