

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 30.12

「熊が穴にこもる頃」と言われて来た日本の四季です。なんのなんの熊が各地、民家集落に出て来て共生どころか被害を及ぼすことが多くなっております。静かに冬眠生活に入るには満たされないものが？あるんですね。車のバンパーに熊が激突し窓ガラスが割れたけど、逃走したと身近な話もあり～ぞっと！。



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⑫

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。「五辛」に続いて今月は「酒酪」についてみてみましょう。

酒酪＝「しゅらく」と読みます。「酒」は一般的にアルコールを含む飲み物全般を指します。酒の歴史や文化は様々で、日本の酒は原料がうるち米（薄い味）、中国ではもち米・コウリャン・きび等の穀物酒です（濃厚）。酒は、血液循環・胃液の分泌を促し食欲増進・直ぐ燃焼して神経をほぐし、しばらく脳細胞を麻痺させ快感を生む～。嗜好品として好きでたしなむ世界？薬用食物の発見の中に発酵のアルコールがあり、快感を生む善の薬作用と、量と場合では悪になる。いずれも精神的依存の習慣性を持つと言えよう。「酪」は牛・ヤク・羊等の乳や酪（ヨーグルト状）蘇（チーズ状）です。酪の味は甘く酸っぱく体を冷やし毒がなく消化不良を防ぐ。蘇は体を僅かに冷やす。日本では定着しなかったが、（元来脂の文化はなく、7C頃「蘇」「醍醐」、その後学校給食で脱脂粉乳、そしてヨーグルトやチーズが広まる）これら、中国では季節・身体・疾病に対応した五味の摂取と食宣・食禁を食医が強調（人体への防衛力強化・未病を早く治す・薬用としての量）した影響も。（食物と心身の関係、食文化と心身観に影響があるとする医食同源の背景）我が国とは違う国風にも禁忌が？（酪は元々なかった日本では酒と酪を混同した説も？）ゆえ中国粥・国風に従い禁忌（我が国とは異なる環境）全身にしっとり汗をかかせる必要あり、粥をすすって薬力を助け汗が出るまで服薬一。酒酪食品の発酵と腐敗は紙一重で（衛生上昔は命を落とす人も多く）「ヒト酒を飲む 酒 酒を飲む 酒ヒトを飲む」と風邪でアルコールを分解する働きも弱まり、飲酒量・濃度により害を防ぐ戒めや酷く暑い・寒い所での「～さしのぎ・暑気払い」での飲酒例だけでない戒めが。

日本人はアルコール分解酵素の少ない人も多い、食前酒・調理に、アルコールの処理能力は夕方から、ビールや乳類の冷飲食は発熱や下痢を伴いやすい、夜が寒冷のダメージは大きいようだ。夏から量も控えておくのが良いという訳。甘酒・濁り酒は気をふさぐ（ましてや冷酒・空腹の酒）、痰を集め脾胃を傷つける、焼酎で造った薬種・泡盛は大いに害があり、酒力が薬に勝つと効き目がないとされよう。しかし赤ワインを温めレモンと蜂蜜入りや卵酒は風邪のひき始め抜群の効果！その酒が生まれた地の料理と相性が良い、百薬の長・老人のミルクとしての薬効・余分な水分の排泄を期待したい。生姜紅茶・熱湯と黒糖で生姜湯を！冷やさないビールにも配慮、チーズとの組み合わせは×かな。 次回「臭悪」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40回 12月10日（月）テーマ：「終末期何を食べる？」と「おやつ」で今年終いをしましょ。

演習（前回テーマ分 飲食） サブテーマ：郷土の伝統食—福島県—

#1月はお休みです

#第41回 2月4日（月）テーマ：「女性の骨粗鬆症予防」

演習（前回テーマ分 飲食） サブテーマ：郷土の伝統食—神奈川県—

