

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 31.3

「は～るよこい は～やくこい～」梅観が過ぎ、陽がだんだん長くなって来ました。どんなにかこの季節を待ちましたね～。こうして巡り来る日本の四季に「春になれば～夏が来れば～秋になったら～冬になると～」と、人々の言葉で力が出るように感じます。声を頂き、声をかけさせて貰える日に一。

ちよこっと食養 memo 一緒に～和男院長に学びましょ！ 桂枝湯と食べ物⑯

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 今月も少し派生して～

桂枝湯を服用する（処方）際、禁忌の食べ物について昨年来教えて頂きました。漢方薬のような生薬ではありませんが、日本の伝統郷土料理からも各地で風邪に効くと言われて来た民間療法の食べ物が身近にたくさんあり驚きです。農山村漁村文化協会編集の食生活全集から一部抜粋してみました。食材の葉や茎・根を、焼く・煎じる・煮る・熱湯で・水で・酒で・生のまま・乾燥して・更に粉にして・絞り汁・塩漬け・すりおろし・炒る・風呂に入れ・貼り付け・塗る・そのまま飲食・等様々な日本の食べ物の食効・薬効を土着文化から知ることができます。

赤いたどり、アカザの実、アケビ、甘茶つる・アロエ、よもぎ、馬の骨、梅、オオバコ、お供えや墓参帰りの団子、オトギリ草、おもと、栗のいが、南瓜、花梨、甘草、稗や米の寒ざらしや饅頭、寒鱈、寒中の水、桔梗、キハダやカラタチの実、金柑、葛、熊や猪の胆、黒豆、黒砂糖、桜の葉、サフラン、しその葉、芍薬、生姜、白南天、するめ、赤飯、節分の豆、ぜんざい、センブリ、たんぼぼ、たにし、露草、とろろ飯、唐辛子、ナツメ、納豆汁、にんにく、葱、はこべ、しま蛇やまむし、枇杷の葉、蓼、鮎、ボウフラ、干柿、みかん皮・鮭・ホトトギスの黒焼き、みそ、ミミズ、むくげの花、モグラ、雪の下、蓮根節等・



このように、各地域で色々伝承があり、使い分け・手を加え・組み合わせで用いられて来ております。全国的には梅干しやヨモギが使われ、アイヌでは風邪で苦しい時「ヨモギを切り束ね、鍋に入れて炊く。火から下ろして鍋から上がってくる湯気に胸を出してヒリヒリする位に息を吐いて吸う。上から布団を被ると汗がじょうじょう出る。着ているものをとり替えて寝るとすぐ元気になる」（体を温め血行）と。青森・秋田ではニンニクや葱を焼く・味噌に入れ湯で飲む・おかずや調味に（咳止め・解熱）、オオバコの実やキキョウの根を煎じて飲む。風邪が心配な家では薬草採りに力が入ったそうです。群馬の仏事の供物は団子とぼた餅で墓参用の帰る際食べると風邪を引かないとか～病気は自分で治そうとした先人の智慧を全く無視する訳にはいきません。。。。

「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！

*申し訳ございませんが、若干予定掲示していたテーマにずれがあります。

#第42回は3月11日テーマ：「女性の骨粗鬆症予防食」素晴らしきゴールドエイジング
演習（骨丈夫に普段着のお昼ご飯） サブテーマ：郷土の伝統食—愛媛県—

#第43回は4月8日テーマ：「身近におさらい桂枝湯と食べ物」院長にチョイ学び
演習（風邪を引いた時に普段着の昼ご飯） サブテーマ：郷土の伝統食—石川県—