

昔は太陽を“お天道さま”とあがめ、1年を360日として15日ずつ24等分の季節に区分した二十四節気という暦があります。春夏秋冬の太陽の位置に従って農作業運用等の目標にされました。わたし達が日々食べている物は季節感や旬がわからなくなっている昨今ですが、樹々や道端の野草はお天道様にいつも従順です。

## 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—先生の**尊い本**から随分あちこち道草しています～「桂枝湯を服用する（処方）際、禁忌の食べ物について」先生が教えたかった事や伝えようとした事から離れたように思います。（先生！🐼）しかし広く興味深くなりそうな世界ようです。さて**薬と食べ物**ですが、

先生曰く、中国で薬学専門書は「**神農本草経**」が、初めての臨床診断と治療の専門書は「**傷寒雑病論**」にまとめられたのが最古たそうです。「神農は多くの薬草を自ら食して、食物と薬物を区別し薬草学の発展に貢献したが薬草によって命を奪われた」との歴史も経て、現代まで発展・伝承されて来ており、毒性（呑み方にもよる）・副作用が少ない食材に近い（上品）穏やかに薬効のある生薬を漢方薬とも解してみます。食べる事からしたら、薬と食べもの～明確に分別したくない気持ちも少なからずありますがそれは違うんですよね。「少なからず」の意は、郷土の伝統食に多分に食療（養生）感が息づいていると思えるからでした。日本の食材や郷土の食べ物を大事にし（その地の風土から生命維持・健康への智慧の凝縮や文化が伝統食という呼称だと思ふ）、伝承することや、他国がしている発信の如く日本人も自国の歴史料理に自信を持って**知って頂く**事も大切なのでは？と。海外に行くと単なる受け身ではなく、日本では（同じ食材でも）「～のように食べています！」と交流・融和を楽しむように心がけます。

東洋医学漢方医である先生から多くのチョイ窓を開いて頂きましたが、（深めるに至らずじまいで）現代社会はだんだん相容れ難い方向にあり・・・世界からの移入料理のことは少し考えられても**先生世界と落差**があるようです。凡夫・庶民にとって薬膳やマクロビオティックほどに傾注でき得ない暮らしもありましょ。それを埋める役割が身近な暮らしで具体的に要ると思えます？！風邪の誘因・対処、例えば、食べ過ぎて消化が不十分だったり、白砂糖をふんだんに使ったアイスやクリーム菓子好きだったりすると冷えを来たすので（腸内環境の悪化）**チョット少食・穀物や野菜多めの食事に！**また、免疫力を高めるために**代謝を高め身体を芯から温める**生姜湯や葛湯、葱や大根などの野菜は発汗作用もあるので味噌汁や雑炊・ハチミツ大根で、梅干し入りお番茶や酢の物で**デトックス（殺菌・排毒）**も、日常的にもっと丁寧に活用したい点です。（同じ環境下でも風邪を引きやすい、引かない人があり、大事に至ってはいけません、早く治したいため「市販薬」、「すぐ病院へ行く」ではなく、自宅で身体を休めて様子を見る世の中事情でありたい）実に古典にみる傷寒論ですが、歴史・時代に即して集大成され更新・研究重ねられるところを素人の私にも見せて頂きました。

ハイ！くどいようですが、風邪の初期は身体を温め、食べ物からの食効＝温める・消化が良い食材や調理法で胃腸をいたわりながら少し食事を**摂る位の気持ちで、日本の伝統食（栄養食療＝養生）も大事に（便秘にも配慮）**取り入れてみてください。**空咳**—梅・梨・大根 **痰のある湿った咳**—かりん酒・大根（痰を出し消化を促進）**くしゃみ・鼻水**—葱・生姜、更に最も害が少ない穀物を中心に、蛋白源も段階的に食べると良いですね。東南アジアの国々の人も風邪の時、自国の食材・調理法・料理を大事にし、シナモンや葱・生姜を料理やドリンクにたくさん使うそうです。どこの国でも、風邪ひきは昔から現代に珍しくない病（邪）ですから。



大根のハチミツ入りホットドリンクと焼きナスのあつあつ生姜あん

## 「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！ 資料込五百円

#第44回は5月13日テーマ：**「かんで・飲み込んで～・味わいたい！」**

演習（嚥下しにくさを感じる！—普段着の昼ご飯） サブテーマ：郷土の伝統食—鳥取県— 歌：鯉のぼり

#第45回は6月10日テーマ：**「日本の食べること～東南アジアから～ちょっとのぞき見」**

演習（道ばたに座って広げる—普段着の昼ご飯） サブテーマ：郷土の伝統食—広島県— 歌：雨ふり