

春を待つことの多かった時が終わり、桜開花前線ですね。「春は芽、夏は葉、秋は実、冬は根」と言われるように陽春の息吹は何かにあつと包まれている感じに思える季節でもあります。先日ミタクリの職場会議で異副院長の「～包み込められるクリニックになりたいね！」と金言の一コマもありました。



温くなったので要らないものは捨て、自分の良き個性を輝かせていける春になるのではないのでしょうか？

* ちょこっと栄養 memo 一ご一緒に和男院長に学びましょ！「桂枝湯」と食べ物④一

著者三谷和男院長の「傷寒論の読み方」には、『傷寒論は、イキイキした動的な漢方を考えていくところに重要なポイントがあり、その為には条文を「変化するもの」として捉えねばならない。その前後関係から～』とあります。とても関心のある一文です。原典を大事にしながらも、世の中は進化し発展、応じた食べ物や食べ方の移り変わりがあり、改めて動的に捉えていく大事と解します。また傷寒論一太陽病第12条に桂枝湯を処方された時（風邪をひき始め等）配慮する食べ物について書かれている一文があります。『「禁生冷・粘滑・肉麵・五辛・酒酪・臭悪等物。」のように薬力を助けるような治療法（養生法）はよいものだなあと思っていたのです。薬力を助けるようなことにこだわらないで桂枝湯を使用すれば無限の活用が生まれます。桂枝湯を中心とした加味法ができていることを考えますと、一概にこの文章を評価することはできませんね。また、五辛はネギ、ニラの類であって風邪に良いので～』まだ探求・後述される点でしょうか。学術的なことはわかりませんが、あれこれ思いあぐねると、楽しくなって来そうです。

次号へつづきます。

* ちぐさのもり 「栄養部」「俺ら男・食べもん会」

「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34回 4月9日（月）

テーマ：あぶら！どのくらい摂っている？見えない油脂のことも知りたい～、演習
サブテーマ：「郷土の伝統食ー北海道アイヌ篇ー」

※第34回 5月14日（月）

テーマ：糖質について少しずつグリスエミックインデックスGI値、演習
サブテーマ：「郷土の伝統食ー青森県ー」

「俺ら男・食べもん会」男性で独居・奥様と台所を共有したい方・調理に活かす、食べる事に文句を言いたい方・・・是非！！

ちぐさのもり男会主催 500円資料・お茶代込み

第4回 4月23日（月）13～15時 （3月お休み、4月に変更してます）

テーマ：僕らの脳より偉い臓器らしい・・・じゃー上手く動かしてやろう「腸」！