

艶やかな真っ赤なトマトに行く先々で見かけます。トマトは、南米アンデス山脈高原地帯が原産で今では世界に8000種も！わが国には江戸時代に伝わり唐柿（とうし）・赤茄子と呼ばれたとか〜。近年は葱と並んで生産が伸びている数少ない野菜です。

夏のトマトは特に、ビタミンA.C.E・カリウム・食物繊維を多く含み、赤い色素のリコピンもありその「抗酸化作用」は、夏越える強力な野菜といえます。



## \* ちょこっと栄養 memo ーご一緒に和男院長に学びましょ！「桂枝湯」と食べ物⑦ー

三谷和男院長の「傷寒論の読み方」、一加賀谷病院漢方論議一から

\* 桂枝湯の構成成分の生薬は、桂皮・生姜・大棗（たいそう）・甘草・芍薬の5品材でしたね。

甘草は根が使われていますが、実家の山の自生物は葉も茎も用途があったように覚えています。（「病気の道しるべ」と言われ煎じて他の薬草にプラスして・・・田舎では重宝していたのだと思います。）現代では甘いので（砂糖の50倍）醤油などの調味料・市販のお菓子やジュースにしっかり入っており、食品添加物・甘味料・矯味剤（薬を飲みやすくする）等として幅広く飲食物にも利用されています。

芍薬は、淡いピンク系の柔らかい大輪の花なので、食べ物として認識がありませんでした。根は漢方に使われ、花は生けるだけでなく「芍薬ハーブティ」として使われているようですが、飲んだ事はありません。そのうち院長からお味見させて頂けるのではないのでしょうか〜。

しかし、これらのほとんどは海外からの輸入に委ねられているのが現状のようです。しかもそれぞれが各地・種類もたくさんあります。先月号掲載の桂皮・生姜・大棗と併せ写真を見てください！「はは〜ん！」と思われたでしょう？次号から桂枝湯と食べ物について伝えられていることをみてみましょう。三谷院長が桂皮や甘草について「漢方薬の上品〜」と、先月号ミタクリ通信にも載せて下さっていますよ。



## 「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37回 7月9日（月）

テーマ：ー腸を元気にする夏越えレシピを作りましょ！ー 演習（前回分）

サブテーマ：「郷土の伝統食ー秋田県ー」

※第38回 9月10日（月）

テーマ：ー「わたし 今でも忘れられへん食べ物」記憶の食ー 演習（前回分）

サブテーマ：「郷土の伝統食ー茨城県ー」

\* 元気な一日、そして夏越えを上手にするために、夏こそ朝食を大切にしましょ！

朝食を摂ることを習慣づける事は、自分の体調を知るバロメーターにもなります。「今朝はご飯が旨い！」とか、たてたコーヒーが「いつもと違うなあ〜」と感じたりしますね。