

地震・豪雨・災害復興に猛暑続き、そして台風到来の今夏。二十四節気では立秋を迎えますが、「なんのなんの～暑うてまだまだふーっ」と玉汗、「これからもうひとつ夏越や！」と言われる方もありました。ダリアが咲き、シソの葉が天を仰いでる様に「負けんところ！」。

## \*ちよこつと食養 memo 一緒に和男院長に学びましょ！ 桂枝湯と食べ物⑧

三谷和男院長の「傷寒論の読み方」、一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・麩・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。改めてどんなものがあるのか、順次みてみましょう。

① 生冷＝「せいいい」と読み、昨今の力ニヤイカなど「冷凍保存法」でもなく、日本酒の「キレイ」、「なまつめ・なまつ」等とは、読み方・意味も違います。**生の物、加熱されない物**を指し、身近には、魚介類や肉等の生、魚やこんにゃく等の刺身、また冷しゃぶやローストビーフ、冷やした麺類、アイスクリーム等の氷菓やゼリー類、冷茶・ジュースなどの清涼飲料水やアイスコーヒーの類、生野菜やスムージー、冷やした果物・冷たい茶粥等のような物であろうと思われます。

もっとも傷寒論が成立される頃の中国の食状況は、その頃の時代背景・環境・文化は今の日本の生活事情からすれば、生冷の物は随分違っているでしょう。（生の物は今ほどの流通はなく、衛生的でもなかった、、、？冷凍庫・冷蔵庫や氷冷などではなく、冷暗所や水で冷やす程度？瓜類はあった）

ところが現代では、冷たく冷やして食べると美味しい物が（食材・料理・調理法）がたくさんありますよね。しかも我が国の伝統的な食事だけではなく、世界の食べ物が入り、料理のレパートリーが広げられ食卓に載るようになって来ました。酢の物やマリネ・サラダ・魚の冷製・冷やしたスープ・これらの料理も、穏やかな発汗を促さず病気の進行、胃や腸も冷たい物で十分働き難いのです。まして消化機能が弱い人だと、生魚・冷水や多量の水は胃腸を冷やし悪化！ですから温かい・加熱の物がお勧めです。冷奴だと煮奴や湯豆腐・あんかけ豆腐に！おろし間際に入れた大根おろしの「みぞれ煮」は良いけど、大根おろしはどうなんでしょう？（風邪の咳や声枯れの食効があると思っていたのですが）

ジュースCCレモンより、ホットレモンが良さそうです。次回「粘滑」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  
#8月はお休み

#第38回 9月10日（月）

テーマ：－「わたし **今でも忘れられへん食べ物**」記憶の食－ 演習（前回分）

サブテーマ：「郷土の伝統食－茨城県－」

## \*「俺ら男食べもん会」男会主催

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6回 10月22日（月）テーマ：**もんじゃ焼きの食べ方？血糖を上げさせんと！**