

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 30.9

「夏は皮膚が開いとったんじゃ。厳しい暑い夏から秋を迎える時にゃー、急に皮膚の毛穴を閉じることが出来ん〜皮（皮膚の表面）がまだ準備できんのに、涼しい秋風がやって来て傷つけるんで！〜用心して秋の風を迎えんさいよ・冷えんようになあ！」と、祖父の声が聞こえます。

*ちよこつと食養 memo ご一緒に和男院長に学びましょ！ 桂枝湯と食べ物⑨

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

さて桂枝湯を服用する（処方）際、禁忌の食べ物（生冷・粘滑・肉麵・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。「生冷」に続いて今回は「粘滑」についてみてみましょう。

粘滑＝「**ねんかつ**」と読み、ぬるぬる・ひっこい事を指します。身近には納豆・山芋・なめこ・めかぶ・オクラ・モロヘイヤ等の食材がパッと浮かんで来ますが、これら植物性の物とはちょっと違って、特に「滑」は油脂を指し「油じ」油物のようです。油脂は、一定水分を含み・美味しい・味や匂いも良い・粘性・凝集性・高エネルギー等の特徴があります。種類も多くあり、生で〜揚げ物、加工に入れ込むなど用途も様々です。概ね液体の物は植物性油、固形化の物は動物性脂で（分類に当てはまらない物もある）魚や肉の脂が問題になります。食物の胃に留まる時間は、体温下でご飯が2時間、肉や魚が3〜5時間、油脂が10〜12時間が目安、胃腸を冷やす・甘い物や脂質過多だと時間は更に延びることになります。「風邪の引き始めだから頑張って栄養を摂らなくては！」と、焼き肉にキンキンの冷やビール、のど越し良いからと高脂肪の上等アイスやデザート、ケーキ・ドーナツ・ピザ・ハンバーガーなども20〜50%の油脂を含みます（目に見えないあぶら）。このようにロードやヘッド・脂っこい料理・粘りのある物（餅・団子・菓子類）は、消化・吸収に時間・湿熱を生じ炎症の増悪・気を塞ぐそうです（？）餅・卵かけご飯などの食べ方も調理・調味・形態・水分含量でも粘滑度が違ってきます。かつての中国の食事情を知れば更に異なった解釈になるかもしれません。さて禁忌とされるのは、病気を治すために**自然治癒力に全精力を傾ける時**、（食べる事で**消化活動や解毒にエネルギーを割く**、特に油脂物や餅は**体が温まりもたれ炎症助長**のような状態緩和のため、粘る・滑る食材が禁忌なのでしょう）また、粘りのある物は咳や痰を生じやすいですね。脂の多い魚（ぶり・ウナギ）も粘滑の部類と解せ、部位や調理法を変え過食を慎むなど、（食欲平常だと）代替え食材・量の加減・組み合わせに配慮して、食べるのは有りではないかと思えます。

余白があれば食べ合わせの例も載せたいところですが、又いつか〜。次回「肉麵」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

#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**—」

#10月はお休み

#第39回 11月12日（月）

テーマ：—「食べることから**認知症予防**していきたい！」— 演習（前回分）

サブテーマ：「郷土の伝統食—**岩手県**—」

*「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！**