

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 31.1

陽春の空を仰ぐ 前に展む亥にちなんで今年皆さんは、どんな立願をされましたか？
昨年は自然災害が頻繁で難儀な体験をしましたし、世情も時代の移り変わりを多く深く感じる年でした。「今年こそは！」も大事ですが、水平暮らし（院長弁）こそ大事なんやなあと思うわたしの新年です～。



ちよこっと食養 memo ご一緒に和男院長に学びましょ！ 桂枝湯と食べ物⑬

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。「酒酪」に続いて今月は最後「臭悪」についてみてみましょう。臭悪＝「しゅうあく」と読みます。悪臭・鼻につく嫌な臭い・腐っていそうな物・腐った物を指します。まあこれは当然の事で健康な時も、病気の時は努めて注意が要ります。いつの時代もその時・その暮らし様であり得ます。「飯のすえり、魚のあざれ、肉のやぶれたる、色の悪しきもの、臭のあしき物、にえばなをうしなへる物くらはず」とあり、肉や魚は芥子・生姜醤油使い、季節の食材をとわれましょ。

中国は広大で輸送に乾物化の保存法、人糞で野菜作りは不衛生、魚醬・スパイス（防腐・消臭・香効果）、「食事は温かいものこそ体によい」との考え方で茹で・炒め等加熱・酢・乾物を戻す技法が発達したようです。中国の発酵食品（微生物の働きでの発酵を利用・加工 ウーロン茶・皮蛋・メンマ等の他、東アジアでは魚介の発酵物が多い）味噌・漬物（野菜に塩 草醬）納豆も、中国由来の日本で発展して現在の形になった。昔から塩・砂糖・酢などの調味料（腐るのを防ぐ力 細菌やカビなどから長持ち 味・香り）の特性・智慧を利用して来た。食べ物を腐らす菌、人の生活に役立つ働き・守る菌がある⇒発酵

納豆の細菌数が増え過ぎると粘りなく臭いも弱い。中国の臭豆腐（市場臭はこの臭い！日本一くさや・鮎ずし・納豆・たくあん・・）繁殖を抑えたり、水分を抜いて腐りにくくしたり、反対に微生物を利用して発酵させ保存・食べ物に変化させて来た屈指の臭い物もある。このように保存状態で美味しい・有益な物にもなるが危険で有害な物になる（ご飯や手作りの餅のカビ、魚や肉色・臭いの変化は身近！またつまむチョコの香ばしさも菌で発酵）人間もまた細菌と共存しており、体の中で毒素を出したり免疫システムに影響を与えたり（腸内細菌の日和見菌など）、病気を引き起こす物や劣化・腐食により二次的に人間に害になる物もある。（今や缶や瓶詰め⇒冷蔵冷凍・レトルト・防腐剤や乾燥剤・フリーズドライ・表示・・）

腐敗と発酵は似ていて明確な区別がつかない。人間（あなた）に害になる物を腐敗、体力免疫力低下時、悪寒のし始める風邪症状あれば害！近年の食品衛生・食中毒の広範囲・海外からの感染・地球環境の変化で関わる細菌も変わる。食べ物や薬の飲み合わせで害になることもあろう。院長曰く**普段からの免疫力・体力の保持！**（恵子）**日々五感をふるい立たせ五味を識り見極める力を培う！**南国で塩チキン（鶏の内蔵を出し香草をしっかりと詰め石窯で焼く）1羽買い残された香草を噛んでみた・・舌が痛く口内はピリピリ。常夏の国ゆえ、香草・薬草で腐敗を防ぐ役割が？（塩に包んで焼いた魚も同様）**酒酪・臭悪から発酵と腐敗は益にも毒にも紙一重**であることを重々知る思い。なので、昨今の表示も危しく気になるところ。

「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

#1月2月とも休日のためお休みです

#第41回 2月4日（*第1月曜日） テーマ：**「女性の骨粗鬆症予防」**

演習（前回テーマ分 飲食） サブテーマ：郷土の伝統食—**神奈川県**—