

大寒が過ぎ節分を迎えました。鬼は意外にも己が心の内に潜むと言われます・・104歳になる時江さんは「今が幸せ」と言う。若い時は「思った事が出来なかった、どうして出来んのかと自分や他人を攻めたけど、今はな～んでも仕方ないわ～と思うようになり幸せなんよ！」と。「早よわたしもそんな境地になりたいわ！」と苦笑しました。豆まきの福豆や恵方巻を食べるだけでなくねえ・・。



## ちよこっと食養 memo 一緒に～和男院長に学びましょ！ 桂枝湯と食べ物⑭

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 今月は少し派生して～

桂枝湯を服用する（処方）際、禁忌の食べ物について昨年よりちょっとずつ教えて頂き、自論もはさみながら来ました。ここで急性感染症の一つであるカゼの一般的な西洋栄養学的な処方と対比してみたいところです。折しも厳寒の時期、クリニックにもカゼの患者さんが多い。（養生篇を配っている現状）

西洋医学的栄養処方では、傷寒論に見られた東洋医学的考え方とは違い、早く症状を楽にする・・対処法と思えます！例えば大きく4つの症状から見てみます。（「栄養と料理」の本を参考応編）

### \* カゼの初期（喉がおかしい・悪寒・・）

☞栄養処方⇒ビタミンA・C・たんぱく質・エネルギー・水分を補う。炎症を起こしている器官に負担にならない蛋白源と種々の野菜を組み合わせる。

☞食事処方⇒しっかり栄養補給でき得るボルシチ風の肉と野菜の入ったスープ煮・吉野汁・シチュー

### \* カゼの症状が揃った時（熱発・ゾクゾク寒気がする・鼻水・咳・ウイルスに免疫が対抗状態・・）

☞栄養処方⇒エネルギーを消耗し易い・汗もかき水分と共にミネラルが必要 食事が摂れば良い。水分・ビタミンB群・エネルギーを補う。

☞食事処方⇒ビタミンB群の多い肉・魚・牛乳・卵や野菜・きのこ・豆類等で摂り易い食材、食べ易い食事・のど越しの良い物 ひき肉団子や豆腐と白菜や青菜のスープ煮、鱈やカレイのみぞれ煮、茶碗蒸し



### \* 更に進行・インフルエンザなど（高熱・下痢や関節痛・胃痛・咳や吐き気/嘔吐等の症状）

☞栄養処方⇒水分・ビタミンB群・エネルギー補給 高熱で代謝が高まりエネルギー消費が増える。

☞食事処方⇒消化し易く、少量で栄養価の高い物 飲食可能だとビタミンB群・Aの豊富な緑黄色野菜や魚、野菜は消化し易い調理形態。野菜と牛乳のポタージュ・けんちん汁・南瓜ミルク煮

### \* お腹のカゼ（下痢・胃腸の消化吸収が不十分）

☞栄養処方⇒症状が落ち着くまで無理に食べず胃腸を休ませ、塩分・糖分・水分の入ったスポーツ飲料等で対応 水分、消化し易い食品で栄養補給

☞食事処方⇒軽い下痢で食欲があれば消化し易い食品。白粥・葛湯・清汁や味噌汁の上澄み・おぼろ豆腐

※ 少量ずつこまめに湯冷まし・お番茶等の水分、ナトリウムやカリウム補給に市販の経口補水液の活用も！

※ 東洋医学・西洋医学からの捉え方に違いのあることに気が付かれたでしょう！融合させた考えをと。。。！

## 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41回 2月4日（\*第1月曜） テーマ：「女性の骨粗鬆症予防」

演習（骨丈夫に普段着の食事）

サブテーマ：郷土の伝統食—神奈川県—

#第42回 3月11日（\*第2月曜） テーマ：「身近におさらい-桂枝湯と食べ物」に変更

演習（風邪を引いたときの飲食）

サブテーマ：郷土の伝統食—愛媛県—