

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 31.6月

百合（びゃくごう）！この季節、野生のヤマユリを見たことがありますか？笹山に淡いピンク色でのつんとした香しき山野の姫です。1本に1つではなく5つも6つの花付きを見つけるとそれはそれは得意でした。また夏を告げる鰯が出回っています。生姜醤油や塩で食べるのも良し、鮪のトロより好む人もあるようですね。

まだまだ～一緒に～和男院長の「傷寒論の読み方」から学びたい事がたくさん出始めているのですが～⑯

「薬と食べる事」の戯言を書かせて頂きましたが、あれこれ思う事がたくさん有りすぎまとまりません。

歴史に刻まれている張仲景（中国）の「傷寒論」では方剤や治療以外に、薬の加工法や用法についても書かれているようですが読解極めません。処方に酢・酒・蜜なども使われ、食材では大棗・甘草・桂枝・生姜！米・卵・はまぐり・豚の皮・牡蠣・海藻・小豆なども多く登場し、煎じる水も温水・酒以外にも使い分け、煮て煎じる方法以外に蒸したり炒めたりもあるそうです。薬を飲む際も白湯・熱湯・沸騰した湯などに使い分け（昨今の「薬を飲むときどんな水でも可！」とは大違い～韓ドラ「ホジュン」で聞いた33種類の水、「チャングムの誓い」ではその人に合う水選びが何回も！たかが水ですがどんな時どんな水を口にするがか大切ですよね！入手できる水の範囲からでも・・先生はどう思われますか？）病気によっては薬を飲んでから熱い粥・冷たい粥・薄い粥を摂る。これらから張仲景が料理にも精通していたとも（背景に懇意にしていた調理人がいた・・？）言われている記事を読みました。更に寒い冬に、霜焼けになった人々に辛子を入れた羊肉を煮込み、それを細かく刻んで餃子の皮に包み、水餃子で食べさせることを続けたら、体も温まり血流がよくなつて霜焼けが治ったとあります。その影響で、中国では今でも冬至には水餃子を食べる地方もあるようです。四川のような寒く砂糖を使わない調理の発達した地方だったのでしょうか？

我が国の色々な地域で、何がどのように食べられて来たのか「ちぐさのもりの栄養部」でも少し紐解きながら、事に歴訪した東南アジアの国々から比較してみたいと思うようになりました。その食べ物はその地域で良く育ち穫れるものを利用・活用されており合理的一食品素材を上手に工夫して使い、叶う栄養素が自然に摂取出来る=生きるためでもあったのですが、**健康を培った・作りやすい・ルーツが多分**にあったと思われます。発展途上の地に行くと、なおさらその事を体感するのです。チョイ試食や上回話に真樹子・治代子・幸子嬢等をはじめ和男院長に（自身等はそれぞれ精通しているにも関わらず素面顔で）わたしの渡航発見談を（・_・D フムフム～）聞いてもらえており、実に楽しい時間も持つことも出来ました。

今や日本は飽食の時代？にあって伝統食の智慧や生薬で見られる食効は余り活かされていない？！ように思えます。警鐘だけではない「医・食・農・教・福・・」連携の発展政策がもっと推進されると良いですね。身边には栄養素表示が並べられており、又は誰彼なく「～に～が含まれていますよ！」のみの紹介だけで（振り回される時も）無責任にも感じる・・時があります。下図の朝食は、

インドベジタリアンカレーセット、ラオスの朝食—赤米の餅米や米麺（種々野草を熱い麺に入れライムを垂らし、酢漬や豆類のオイル料理付き）



今春院長は、古めかしい和田啓十郎著「醫界之鐵椎」という本（一部）も見るよう言って下さいました。（'；ω；）ウウ「そんな古典もの わたし読めません～！」と、撥ね退けてお断りさせて頂きました。しかしいったいどんな文字が並んでいるんでしょう？（院長のミタクリニュースに少し掲載されていました～やはりちょっとだけ見せて頂き、感じて見たいと思うようになりました）

「ちぐさのもり栄養部」 伝え・学び合いの交流をしましょ！資料込み500円

#第45回は6月10日テーマ：「日本の食べる事～東南アジアから～ちょっとのぞき見」

演習（里の～道ばたに座って開げる一普段着の昼ご飯） サブテーマ：郷土の伝統食—広島県— 歌：雨ふり