

月刊 本草閣 かわら版

3月1日



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
編集部 編集責任者 松岡 / 川出
[文責 林 譽史朗]

Let's eat gruel



本草閣・林譽史朗のお勧め

「お粥(かゆ)健康法」

お粥は味もやさしく身体にもやさしい、奥の深いものです。今回は皆様にとってもなじみの深い「お粥」についてです。

粥—米・粟(あわ)・そば等の穀類や豆・芋などを多目の水で柔らかく炊いた料理

- 粥の種類
- 全粥(ぜんがゆ) 米の5倍ほどの水で炊く
 - 七分粥(しちぶがゆ) 米の7倍
 - 五分粥(ごぶがゆ) 米の10倍
 - 三分粥(さんぶがゆ) 米の20倍ほどの水で炊く
 - 重湯(おもゆ) 粥の上澄みを言う

粥の世界地図

日本、韓国、中国、シンガポール・マレーシア、タイの東南アジア、ヨーロッパ、アフリカと全世界に形は若干異なるが広く分布

粥の具による分類

- 白粥・黒米粥・茶粥・牛乳粥・芋粥・粟粥・緑豆粥・小豆粥・はと麦粥・七草粥(ななくさかゆ)

季節の粥(七草粥、小豆粥)

野草(春の七草) — 解毒作用、消化促進作用
セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの7種

お正月の食べ過ぎ、疲れ気味の胃腸を整えるといった作用があり、昔ながらの生活の知恵です。

(偶然に、中国でもこの時期(旧正月八日頃)に「腊八粥(らーぱあ)」というお粥を食べる習慣があります。)

病の際のお粥

病の際には、白湯・湯冷まし・重湯・三分粥・五分粥・七分粥・全粥・雑炊 と体力・胃腸の具合に応じた粥を取ってききました。点滴一升よりも茶碗一杯の「重湯・お粥」の方が元気が出ると言われるのは理に適った食事がゆえんです。漢方古典の「傷寒論」でも、風邪による頭痛・発熱などの症状に使う「桂枝湯」の服用方法の一つとして「粥を啜って蒲団に入って休ませよ」と記されているように、粥には胃腸を整え、体力をつける作用があり、薬の発汗解毒を助けます。

現代病・体重増にて苦しんでおられる方へ!

是非とも本草閣・林 譽史朗の「お粥健康法」(医食同源)をお勧めします。

朝：白粥・茶粥

昼：バランスのいい野菜の多い食事を

夜：色々なお粥

一ヶ月お続け下さい!

ビックリする程身体が軽く体重も減じます。

当然の事ながら甘い物・肉・卵・乳製品・餅類は控えめに。



Eat healthy, live healthy.

医食同源

民間薬よもやま話

第53回 イネ：イネ科

粘り気が少ない 粳米(うるちまい) / 多い 糯米(もちめ)

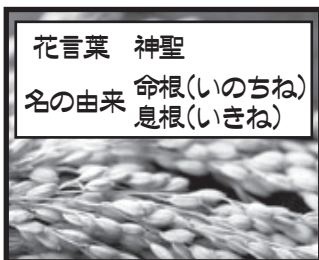
稲穂は、夏の青いうちはまっすぐ空を向いて立っているが、秋になり、熟してくると首をたれ、風の吹くまま揺れている。自分の人生もそうありたいものだ、と祖父が稲穂を見ながらしみじみと言っていました。

主食として、私達の食生活にもお馴染みの米ですが、漢方では胃腸を整え、元気をつける働きがあるとされ、口渇や下痢などに用いられます。

元気、気力の『氣』の文字は、もともと『氣』と書き『气』は雲の流れる形で、生命の源泉、おおもととされ、米はその気を養うものであるというので『气』に『米』を加えて『氣』になったとされています。

漢方で用いられる主な米は粳米で、麦門冬湯や白虎加人参湯などの処方用いられています。

(また、米を精米する際に出る糠(ぬか)は、油分が多いことから、ぬか漬け・あく抜き・洗剤等に活用されています。)



花言葉 神聖
命根(いのちね) 息根(いきね)
名の由来

- 山薬 松の実 枸杞子 (滋養強壮)
- 玄米 小豆 茯苓 (余分な水分を出す)
- 生姜 (または桂枝) ホタテ貝 ネギ (風邪予防、身体を温める)
- 茴香 豚の角煮 うずら卵 (身体を温める、気を巡らす、食欲UP)
- 山薬 豆乳 紅鮭 しめじ えのき (免疫力UP)
- 百合 (びやくりゅう) たこ 椎茸 (精神安定、滋養強壮)
- 牛すじ 松の実 (筋力UP)
- 緑豆 蓮実 はと麦 (美肌)

いろいろ工夫

- クコ粥 (滋養強壮)
- + 黒米 (ミネラル・ビタミン)
- 朝鮮人参粥 (消化促進、滋養強壮)
- 山薬粥 (健胃、整腸、ダイエット)
- クコ桑粥 (糖尿病、胃弱、貧血)



3月臨時休業

3/24(月)~3/26(木)

お薬の配送をご希望の方「2/22(土)午前中」まで

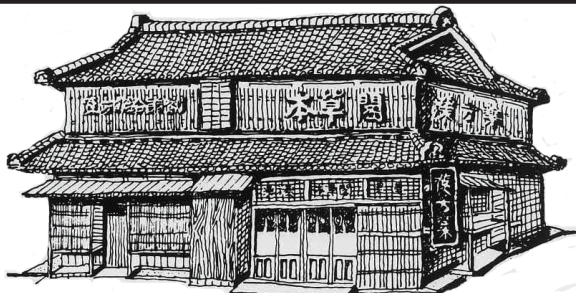
和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp

営業時間 10:00~19:00

定休日 一 木・日曜

祝日 一 木・日曜以外営業



<http://www.honsoukaku.co.jp/>

和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622 (滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車

E-mail midori@honsoukaku.co.jp

* かわら版はメールでの配信も行っております。