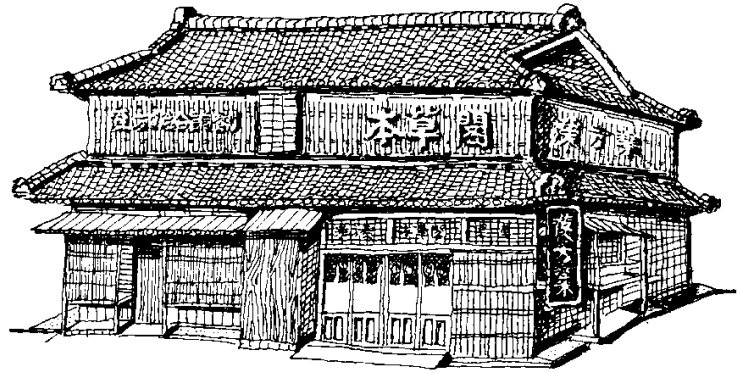


本草閣 かわら版

第80号

平成17年4月15日発行



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)
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
TEL 052-241-3388
FAX 052-241-3443

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)
名鉄バス滝の水口下車 徒歩約5分
TEL 052-899-0221
FAX 052-899-0236

<http://www.honsoukaku.co.jp/>
E-mail: kanpou@honsoukaku.co.jp

<http://www.honsoukaku.co.jp/>
E-mail: midori@honsoukaku.co.jp

民間薬よもやま話

第27回 紫蘇葉 : シソ科

中国中南部地方原産で、日本には奈良、平安の時代に渡来し、薬用や香味用食品として

現在まで各地で栽培されてきた1年生草本です。

シソにはアオジソとアカジソの両系統がありますが、一般的には薬用にはアカジソを使います。アオジソが薬用になるかどうかはいまだ結論が出ていません。

殺菌、防腐、解熱、解毒作用があり、昔から梅干の着色、着香料として知られ親しまれてきました。ノイローゼ、ストレスなど気分がすぐれない症状を取るのに良いとされ健胃整腸、食欲増進、胃神経症、鎮静、せきなどにも用いられます。慢性気管支炎の治療には、シソ葉と生姜(10:1)を煎じたものを毎日朝夜2回服用します。

用い方は、1日量5~10gに水0.4リットルを加えて煎じ、約半量まで煮つめたものを2~3回に分け食間に服用します。

① 本草閣 ささやか文化祭 「端午の節句」
「与志老と何でも話そう会」

日時 平成 17 年 5 月 3 日 (祝)

場所 本草閣 北となり鍼灸院あと

テーマ 抹茶を飲みながら何でも話そう！
ワイワイと～！

会費 ¥500 定員 20 名

② 自分で薬草を見つけましょう！会
づら～春の道を歩きましょう。

日時 平成 17 年 5 月 24 日 (火)

行先 伊吹山 及び 旬彩の森 (伊吹の里)

募集人数 30 名～45 名まで

会費 ¥10,000 以下 (予定) 昼飯代 入湯税 (足湯) 入園料
体験イベント含む バス料金

行程 8 : 30 本草閣集合
伊吹山
旬彩の森 (昼飯)
自由時間
17 : 00 本草閣着

申し込みは TEL 052-241-3388
FAX 052-241-3443

食に関する「教え」を改めて記しましょう！

- 1、食こそ薬
- 2、食事の三 S 主義 (菜食・小食・咀嚼 (そしゃく) の励行)
- 3、腸内共生菌 (乳酸菌) を増殖させる食事・食薬を摂ること
- 4、合成新薬これ下薬・草根木皮これ小薬・飲食衣服これ大薬
身を修め、心を治むるこれ薬源なり
- 5、美貌半食 (びぼうはんしょく)
- 6、美食大食短命の元
- 7、病は口から
- 8、身土不二 (しんどふじ)
- 9、旬の物は薬なり

以上の「教え」の意味をかみしめたいと思います。

[文責 林 譽史朗]