

⑪ 小雪 (11月22日~12月6日). 雨や雪にほて降りほじめる節気  
 のごろになると旬の食材として登場してくるものがある。まず古来から  
 くゆいがある。その性質は微寒で苦甘味。心肝肺に働き。油肺  
 止咳・通淋(利尿作用)・理血解毒・消腫の作用により咳・空咳・小便不利  
 吹き出物を治す。排泄(古いもの)させ、潤う喜び(新しいもの)を生み出す。  
 れんこん\*がある。⑫の性質は寒で甘味。⑬は平で甘。心脾胃に働き  
 ⑭は止渴生津・清熱・活血化痰 ⑮は補五臓・補肝腎の作用により  
 ⑯は熱による日湯・血瘀証の痛・疲労・足腰の衰え ⑰は疲労・足腰の衰え  
 を治す。糸を引く栲里気は水溶性食料繊維(整腸・抗作用器疾患  
 抗がん)ムクゴ(免疫機能強化・抗糖尿病)を含む。胃の粘膜を保護し  
 たん白質の吸収を高めるように働く。キヤパツがある。性質は平で甘味。  
 肝腎に働き。健胃・利五臓・化湿補腎・補筋骨・通絡の作用により  
 疲労・消化不良・骨痛・老化・筋力の衰えを治す。また、いか\*\*がある。  
 性質は平で鹹、肝腎に働き 補血滋陰・調經の作用により、血虚証  
 陰虚証・精神不安・片経不順 帯下を治す。スルメの表面の白い粉はアミノ  
 (動脈硬化の改善)バリン(肝機能強化)の結晶を含んでいる。  
 魚肝油\*がある。性質は微温で甘。脾胃腎に働き。健脾胃・補腎利水  
 消腫・通絡の作用により 肺気虚証・疲労 疝気・母乳不足を治す。  
 レモン\*がある。性質は平で酸。肺腎に働き。生津止渴・清熱解毒・  
 安神。化痰の作用により 暑気吐り・日湯・食思不振 疲労 7割。を治す。  
 レモンの皮は理氣の作用がある。

\* れんこんは、⑫よりも⑬よりも。ただ、心脾胃に働いても効果は  
 ちがう。⑭は生津(津液をうみだす)により 痰を濡まし 血熱や  
 瘀血をのぞき、日湯をとる。⑮は五臓全てを元気にし、とくに肝腎の強化  
 で疲労・足腰の衰えを治す作用がある。レモンの糸を引く栲里気  
 に大腸分泌があるというゆえに、病人を苦しませる薬として  
 冬忌の用いざるため、ぜひ含食の友とされたい。

\*\* いかもまさに冬、エネルギーを蔵する臓器、腎を守る食物として旬を  
 届けてくれる。血(陰)という滋養を補い、血(陰)の不足で心身に力を  
 もたらししてくれる。

\*\*\* 魚肝油はまた腎に働き外、精をもたらす。非脾胃(消化器)に  
 働きかけ、脾胃の不足で疲れ易さを回復させ 貧血の巡りをよくし  
 かくみもよくさせる。さらに胃腸の支配を司る膵臓の巡りもよく  
 するのと母乳不足にも役立つのです。

(次号につづく)