

# 漢方-ロ×E 1013 「食物はくすりである」 NO.3 (前号のつぎ)

③ 大雪 (12月7日~21日). 雪が降り積もる. 真冬の候である. その旬の

食材は、まず 大根 がある。その性質は涼で辛・甘の味。肺胃に働き 消食(食物を消化させる). 化痰. 寛中(中焦の胃腸の緊張をゆるめる). 降気(降気)の作用 により、消化不良. 嘔吐(上道好胃気). 痰の多い咳. 梅核気(のどが痞え感)を 治す。ジアスターゼ(消化促進. 胃もたれ改善) × 4L × ルカブタン(抗血栓) グルコシレート(解毒機能強化. 整腸) 食物繊維(整腸. 抗循環器疾患. 抗がん)が含まれている。また葉は、β-カロテン × ビタミンCが豊富。

鯉がある。性質は平で甘味。肺脾腎に働きかけ利尿. 消腫. 降気. 止咳. 通乳の作用により、おむし. 小便不利. 咳. 食思不振. 倦怠感. 母乳不足を治す。

金鎖がある。性質は温で酸・甘・辛。肺肝脾胃に働きかけ疎肝. 解うつ. 消食. 化痰の作用により、肝うつ気滞証. 胸中. 食思不振. 胃もたれ. 痰を治す。

紅くまがある。性質は温で甘味。腎肺に働きかけ補腎. 固精. 健脳 烏髪. 温肺平喘. 潤肌. 通便の作用により、腎陽虚証. 腰痛. 足関節の 衰え. 少汗. 健忘. 遺精. 頻尿. 肌荒れ. 慢性的な咳. 喘息. 結石. 便秘 を治す。

④ 冬至 (12月22日~1月4日)は、夜間の時間が最も長い。

まず かぼちゃ。性質は温で甘。脾胃に働き補中(消化力を元気にする). 養気. 化痰の作用により、気虚証. 痰喘息切れ. 血力感を治す。 ビタミンA. C. Eが豊富。ビタミンEは野菜の中でトップクラス。

收ぎがある。性質は温で辛。肺胃に働き. 解表(体をよくする) 通陽 散寒. 健脾. 散結の作用により、風寒感冒. 冷え症. 1177を治す。

あられん草がある。性質は涼で甘。肝胃大腸に働きかけ. 補血 滋陰. 清熱. 除煩. 通便の作用により、血虚証. 消渴(口がよく消える 疾患とらぶと糖尿病のこと). 不眠. 精神不安. 便秘. 酒酔いを治す。

緑黄色野菜の中で抜群に栄養価が高い。体内のビタミンAにあたる β-カロテンは100gで約900μgあり 1日の摂取基準を満たす β-カロテン(肝機能強化. 視力向上). α-リノール酸(抗アレルギー. 抗動脈硬化) ルテイン(抗糖尿病. 抗認知症) 食物繊維(整腸 抗循環器疾患. 抗がん)を含んでいる。また びくがある。その性質は

温で甘。脾胃に働きかけ補虚損. 祛湿の作用により、疲労. 下腹の おむし. 皮膚病を治す。身の脂質は少く皮にはコラーゲンが豊富。コラーゲン(皮膚機能維持改善. 関節炎緩和) 亜鉛(味覚向上)が含まれる。

ひらめがある。性質は平で甘。脾胃に働き補中補気の作用により、肝気虚証. 食思不振. 息切れ. 疲労を治す。 えいじ(年越し) えび。

性質は微寒で甘。脾胃大腸に働き. 理気. 消積. 開胃. 止滯の作用により、気滞証. 胸の脹満感. 暖気. 食飲不振. 不眠. 泄瀉(下痢) 滯下に治す。毛細血管を丈夫にし 血中コレステロール値を下げる(1177)。