

温篤新聞

通巻108号



『土用の丑は、うなぎよりも・・・』

皆さんも御存知『土用の丑の日』。今年はナント!! 2回もあるのですが、近年はウナギの高騰の影響で食される方も減ってきているのかもしれないね。暑さ厳しく夏バテしやすいこの時期は、何か栄養のある物を食べて乗り切りたいのではないのでしょうか？

ところが、近年では積極的に栄養を取る事よりも取らない健康法が注目を集めています。一般人だけでなくアスリートまでもが取り入れている『ファス

ティング』を御存知でしょうか？

朝食の事をブレイクファスト (break fast) と言いますが、breakは破る、fastは断食という意味で、昔々の灯りも無い時代では、陽が暮れてから食事などしていられますから、その前に食べるわけです。日暮れ前から何も食べていない状態を破る、つまり断食を破るという意味から来ています。なので、fastは早いではなく断食、つまり断食をし

医食同源

やむを得ない

食用の種子の部分は、食物繊維が多く、便通を良くします。胚芽の部分にはリノール酸が含まれ、動脈硬化を予防します。種子は外皮が硬く、消化しにくいので、胃腸の弱い人は良く噛んで食べるようにします。乾燥させて粉末にしたものは、胃腸の働きを良くし、滋養強壮の効果もあります。トウモロコシのヒゲは利尿、止血、降圧などの作用があり、生薬名を「南蛮毛」といいます。



今月のツボ

陰陵泉(いんりょうせん)

「陰」は陰の側の意味で、「陵」は丘のことです。「泉」は、いづみ・水源を指します。つまり陰陵泉というツボ名は、陰の側すなわち足の内側にあり、骨の低い丘のような所にあつて、身体を巡るエネルギーの湧き出る所という意味になります。場所は、内くるぶしの上から、向こ



うずねの内側を指で撫でていくと、膝の近くで出っ張った太い骨に触ります。その直前に取ります。腰痛、膝痛、手足の冷え等の腰・膝・足の疾患や女性の生殖器、泌尿器、胃腸の病気、糖尿病、更年期障害など幅広い疾患に用いられます。

ている事をファスティング (fasting) と言います。

ファスティングは、杏林大学予防医学研究所所長の山田氏が、薬を用いずに本来持つ自然治癒力を引き出して病状を改善する栄養療法との出会いをきっかけに、山田式ミネラルファスティングを確立し、2017年、史上最強と言われた横綱白鵬がファスティングに取り組んだ事で、6場所ぶりの優勝を手にした事で話題となりました。体重が重い方が断然有利な相撲において、8kgも体重が減ってしまったにも拘わらず全勝優勝という成績で復活を成し遂げたのです。

胃腸での消化活動は膨大なエネルギーが用いられ、全体の80%とも言われています。その消化に用いられるエネルギーを削減し、日常生活より自然治癒力に用いれば身体は活性化し能力を十二分に発揮できるようになるのも理解できるので

はないでしょうか。

山田氏曰く「腹いっぱい食べる」がアスリートがケガする理由だと言っています。東洋医学でも「食べ過ぎは脾を冒す」とあり、脾の働きは口から取り入れた食べ物から気を作り各臓腑に送り届けていますが、それが冒される事により怪我や体調不良を招くのも昔の人は知っていたのでしよう。

通常レベルであれば感じないかもしれませんが、生命活動強度が高いアスリートでは、より効果を体感し易いのではないのでしょうか。

断食とまで極端ではなくても、高価なウナギは腹6分目くらいにして暑い夏を乗り切ってください。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

二十四節気

小暑

(七月七日)

すでに日は短くなり始める一方で、暑さはこれから本番です。

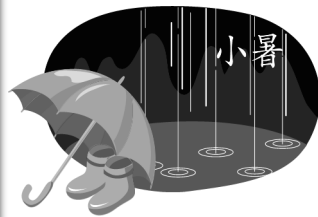
小暑と次の大暑の間を暑気と呼び、暑中見舞いを出すのもこの期間です。

『自分を大切にする人は他人をも大切にする』

私たちは、人に見せたいという部分も、人に見られたくないという部分も持っています。まず、そうした自分を、過大にも過小にも見ないで、あるがままに認めて受け入れることが大切ではないでしょうか。そうすれば、出しやばって攻撃的にもならず、引っ込み思案に陥ることもないでしょう。それが、本当に自分を大切にすることであり、そこに心の安定感が生まれ、周囲の人にも心を開いていくことができるのです。

自分を大切にすることとは、決して自分のことのみこだわることではありません。自分を大切に考える人は、他人をも大切に考えることができます。心を開いて、相手と共感していくことができます。

「一日一話」より



七十二候 (七月七日~十一日頃)

温風至(あつかぜいたる)

梅雨空の雲間から注ぐ陽射しは日に日に強く、吹く風も熱を帯び始めます。本格的な夏の到来を予感させる頃です。梅雨明けは年によって異なりますが、6月下旬の沖縄県をかわきりに、7月上旬に九州南部、7月20日前後には本州、そして最後の東北は7月下旬。日本列島を南から北へ、一気に夏が駆け上がります。



旬のさかな

鱧(はも)

「祇園祭は鱧祭り」とも言われ、京都ではこの時期、鱧を食べる風習があります。その昔、暑い季節に京都まで生きたまま輸送できる魚は鱧ぐらいだったことから珍重され、夏の京料理を代表する食材になりました。

小骨が多いのが難ですが、「骨切り」の技が逆に素材の魅力を引き出しています。骨切りした鱧に葛粉をまぶして湯引きした牡丹鱧、串打ちにして焼いた焼き鱧、皮を細かく刻んでキュウリと合わせた酢の物など、繊細な包丁さばきと合わせて堪能したいものです。



7月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

執筆余話

皆さんは『キャプテン翼』というアニメをご存知でしょうか？私が子供の頃に放送されていたサッカーアニメで、多くの少年たちにサッカーへの憧れを抱かせてくれた作品です。日本だけでなく、サッカー先進国のヨーロッパのスター選手も影響を受けた作品です。

それが今年の春頃から刷新され放送が始まったのですが、うちの子供たちも早速影響を受け「俺が翼くん!!」「俺は岬くん!!」なんて言っている。サッカーに夢中になってきている。

ドラえもんも13年前に声優さんが入れ替わり、サザエさんも順次変わった。今度はクレヨンしんちゃんも交代するようですね。

長寿アニメならではの問題も抱えているのかもしれませんが、世代を超え夢や希望を与えてくれる作品の凄さを改めて感じています。

