

## ★薬食同源★むぎ



## ◆麦秋◆ 汗ばむ初夏、麦の飲み物？

太田順康

麦の実りの時期になりました。私の子供の頃は通学途中に実った麦の穂を摘んで実を取り出し、しばらく噛んでいるとガムのようなのを楽しんだものです。含まれているグルテンの仕業ですね。

暑さを忘れるために飲む麦の飲み物は、「炎天を帰り麦茶に迎えられ」の麦茶か、「矢の如くピヤガーデンへ昇降機」のビールか皆さんはどちらですか。二つとも大麦から作られます。麦飯に使う押麦も大麦ですね。

そういえば「貧乏人は麦を食え」と云って顰蹙をかった総理大臣が居ましたね。でも今の総理よりはましだったかな？（人により評価は分かれますが）

## ◆小麦

本草綱目によると、熱を冷まし、咽喉の渴きを止めて、小便の出を良くし、肝に働いて下血を収め、また女人をして孕み易くすると云います。また意欲をしっかりさせ、煩（イライラ）を収める働きがあります。

7 2 甘麦大棗湯に配合されています。甘草、小麦、棗だけの簡単な薬方ですが、ご婦人の気の塞ぎ、感情の起伏が激しく、ヒステリックになったり、やたらと欠伸をして、じっとしてられない状態に応用されて、著効が得られます。また小児の夜泣きには1服で効く良い薬です。今では差別用語？ですが「女子供の薬」として有名です。

## ◆大麦

本草綱目には、熱を冷まし、元気を益し、胃腸を調え、久しく食せば肌膚を滑らかに血色良くするとあります。

稀薄な粥は鉤物の生薬が入った薬方を服用する時に飲みやすくすると共に胃を守るために併用されます。

胃腸の働きを良くし、食欲を増進したり、食べ過ぎによる食滞を消したり、胃の膨満感を治したり、嘔吐下痢を治す働きがあります。

民間では、乳汁不足、乳腺炎に良いとされています。

漢方薬では、大麦を水に漬けて発芽させて乾燥したものを麦芽と云って消化を助けて嘔吐や下痢、めまい、頭痛などを治す薬方に配合されます。ジアスターゼを含み消化酵素の働きをします。



## すこやか教室 山歩き

曜日と時間： 毎週月曜日 10:30～

☆雨のときは、中止します。

☆お茶など飲み物を持参しましょう。

## &lt;7月の予定&gt;

6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)

6月は梅雨時でもあって雨の多い日々でした。でも近年そうですが、降り方が変わって来ています。東アジアでは、日本近辺もそうですが海面の水温が上昇し、台風が今までより強く、雨も多くなっています。これは南アジアの気候変化からも影響を受けていると考えられます。暑い夏が訪れます。災害への備えと同時に、健康な身体をつくる日々の食事を大切にしましょう。

## お知らせ

## § 漢方相談日

担当：太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。  
岐阜県漢方研究会会長。  
岐阜薬科大学「漢方学」講師

今月の漢方相談日は、下記です。

2日(木) 16日(木) 30日(木)

## § 7月の休診日

23日(木・祝) 24日(金・祝)

3 7 半夏白朮天麻湯に配合され、寝ていても天井がグルグル回る酷い眩暈から少しふら付く程度の眩暈まで、まためまいの為に嘔気がしたり、頭痛がしたりするのに応用されています。

最近大麦若葉の青汁が野菜代わりになって、体に良いと宣伝されています。若葉は実と違って熱を冷ます力が強いので、胃腸が弱く冷感性の人や水の巡りが悪く眩暈や浮腫がある人や前述の半夏白朮天麻湯が合う人は水毒が酷くなる恐れがありますので要注意です、コマーシャルに出てくるような元気な人向けですね。

(つづく)