

【ダイダイ】 古い時代に中国から渡来し栽培される常緑小高木。成熟した果皮を生薬トウヒ(橙皮)と称し、芳香苦味健胃薬とするほか、苦味チンキ、トウヒシロップ、トウヒチンキの製造原料とする。苦味成分は変形トリテルペンのリモニン(limonin)。精油に富む。



漢方入門

(24)

新年好!

千海 (Yu Hai)

お正月の前には大勢の人が買い物やプレゼント選びに熱中していたと思います。やはり忘年会やお正月のお祝いは大事にされているのでしょうか。中国では春節といって、旧正月に盛大な新年のお祝いをします。ひとつ忘れないように。

暴饮暴食(食べすぎ、飲みすぎ)は体に大禁物です。その時は楽しい宴会でも、年が替わってもまた頑張らなくてはならない体を壊してはいけません。日本の年越しそばとおせち料理はなかなかよい養生食品だと思います。お正月前後に飲食の機会(食品数)が集中していることは、世界中同じだと思います。お正月の後には、長イモ・ミカンの皮・少量のお酢・人参・大根・シタケなど、胃腸にやさしくて消化や腸の働きを助ける食品を煮出したスープを飲みましょう。新しい年もいい食事ができるように消化器を大事にしましょう。(つづく)



中国の旧正月料理

[参考写真](植物)帝京大学薬学部ホームページより・<http://www2.odn.ne.jp/~had26900/index.htm>
[料理]<http://www.geocities.jp/asianmanian/index.html>

Violinist

岩切陽子の音楽ひろば

～♪ たのしく心と体はのびのび♪～

今回は… **1月15日(火) 13:30～**

<11月の代替日>

2月12日(火) 13:30～

禁煙治療は保険診療の対象です

ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!

治療に必要なニコチンパッチは保険診療で処方されます。詳しくは、当院窓口までお問い合わせ下さい。

tel:058-296-4038
IP tel:050-5201-5567

当診療所では、**止煙出前講座**を行っています。



スモーカーライザー検査

・出前講座:(日時等は相談の上)

季節と暮らし

- 8 -

「春の七草かゆ」

七草かゆのいわれは、昔中国から伝来した行事と日本の「若菜摘み」の風習がまざり、江戸時代に定着した行事だそうです。無病息災を願い、1月7日の朝に、7種類の野草の若菜をお粥にして食べます。お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補う効果もあることから、見直されてきていようです。

では「春の七草」とは。次の植物です。

- 芹(セリ) セリ科 芹
- 薺(ナズナ) アブラナ科 薺(ペンペン草)
- 御形(ゴギョウ)キク科 母子草(ハハコグサ)
- 繁縷(ハコベラ)ナデシコ科 繁縷(ハコベ)
- 仏の座(ホトケノザ)キク科 小鬼田平子(コオニタピラコ)
- 菘(スズナ)アブラナ科 蕪(カブ)
- 蘿蔔(スズシロ)アブラナ科 大根(ダイコン)

どんな植物かわかる方は少ないのでは?

「七草かゆ」の作り方

【材料】

- ・米 1合
- ・春の七草 適量



セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。または青物(大根葉、三つ葉、セリなど)

(最近は7種類がパックされてスーパーで売られていますね。)

【作り方】

お米はさっと洗っておく。
鍋に米の5、6倍の分量の水を入れ火にかける。
洗ったお米を入れて強火にかけ、煮立ってきたら弱火にしてかき混ぜないようにする。(混ぜるとねばりが出てしまいます。)
30分弱火でコトコト煮て、塩で味をつける。
最後に刻んだ七草を入れ、火を止めて5分むらす。

ぜひ一度おためし下さい。

職員、今年の抱負をひと言...

- ・毎日無理のないよう自分に合った運動を続けたい(S)
- ・甘いものを控えて、運動を心がけたいです(O)
- ・なぜか年々少なくなる自分の時間を、今年こそは増やせる...かな?まずは健康第一で!!(K)
- ・自転車通勤を頑張って、坂道でへたばらないように!(U)
- ・何でも金の世の中になってしまった。これが新自由主義?!いのちを預かる医療は、そんなふうにはさせたくない(M)