

[エビスグサ]南米原産の一年草。花期7～9月。熱帯アジア原産の近縁種C. toraとともに種子をケツメイシ(決明子)と称し緩下、利尿、強壯薬とする。成分としてエモジンなどのアントラキノンを含む。同属でよく似た種にハブソウがあるが、いわゆるハブ茶は本来は本種エビスグサの種子でつくる。



[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

漢方入門

(36)

冬の薬膳

于海 (Yu Hai)

冬はもちろん寒くて、筋肉や皮膚が夏よりも緊張してカラダが縮んでいます。そんな季節の料理といえば、カラダを暖めるものが最も良いと思います。



そこで、暖め効果がある食材と言えはすぐ思い出されるのが、辛いイメージをされやすい唐辛子や山椒。玉ネギ、ネギ、ニラ、ラッキョウなどもそうですね。そのほかにも、胡桃、栗、カボチャ、もち米、羊肉、牛肉、鶏肉なども体を暖める作用があります。

これら温熱効果のある野菜や肉、調味料をいろいろ組み合わせることで、冬の毎日の食卓、お正月の鍋料理などはいっそう豊かになり、もっと元気が出るようになるでしょう。

おもちの変わった食べ方いろいろ

お雑煮、焼きもち、ピザもち・・・定番の食べ方に飽きた方に、インターネットで見つけた食べ方を紹介します。おためし下さい。

お米と一緒にコンソメスープで煮て、粉チーズをかけて食べる「モチーズリゾット」
フライパンで、みじんぎりにんにくと、せん切りジャガイモを油でいため、ある程度火がとおったら、1cm角に切ったおもちを加え、いためる。塩こしょう・しょうゆで味付けしてできあがり！
お餅を焼いて、味噌をぬって、そのあと少し香りが出てくるまで焼いて食べる。香ばしくて美味しいですよ。あと、チーズとベーコンをまいてフライパンで焼くのもおいしいです。

http://www.rakuten.co.jp/imagi/566091/ (お米プラザ新潟HPより)

本を読んで

岡田尊司 著「脳内汚染」

松井 和子

年の終わりに、岡田尊司著「脳内汚染」を読んだ。本書の終わりにあった"脳に空白とゆとりを残すこと"の言葉が私の頭の中をめぐっている。

テレビが茶の間に入って約60年、ゲームやたまごっちが約30年、携帯電話が約10年。あっという間に必要な情報が"得られ"、どこで何をしたかすべてわかる時代のいま。

著者は京都医療少年院に勤務の精神科医。この本は、ゲームなど映像的なメディアが、こころや脳の働きや発達にどんな影響をあたえるかを、これまでの研究や調査から、問題提起、警告している。

こころを魅了するこれらテクノロジーの進歩は、子どものみならず大人世代までもとらえて離さない。人は一律ではないが、影響を受けやすい子ども・若者たちの脳が変化をみせ、暴走している様子が各国の調査報告から見てとれる。思いも及ばないような事件が世界中で起きている。

この本は、子どもたちのいのちを未来を考え立ち上がれと呼びかけているようにも思えた。私にできることはなんだろうと考えさせられている。



「脳内汚染」岡田尊司著 (文春文庫 ¥571+税)

職員、今年の抱負をひと言...

- ・世の中が変わっていく。変わりつつある。それに影響されてか、なにかを見つけなにかをやりたい。「音楽ひろば」再開の要望もあるし、当研究所としてどんなことができるかなあ。年相応に覚えても覚えても忘れるが、暮れに買った美空ひばりのCDに合わせて歌うのがたのしい。今年は若い時のように大きな声で歌いたい。(M)
- ・“体を動かし、腹八分”を目標に、いつも笑顔を忘れずにいたい!(O)
- ・「健康とは?」「暮らすとは?」この十数年、何かにつけぶち当たること...。改めてそんなことを考えなくても「健康で暮らす」ことができるように!!!(K)
- ・明るく笑顔で、足腰が丈夫なことが何より。歯も大事。食べることが一番大切だから。こうやって毎日暮らせるのも、平和・安心があればこそ。ゆっくりながらも、モ～いま以上は悲しいニュースの無い年に。(U)