

## ★漢方談義★



## スイカ

太田 順康

## ◆暑さしのぎの王様◆

これからがスイカの出番です。今年のカモメールのにもスイカがデザインされています。

スイカ（ウリ科）は原産地はアフリカです。暑い時の代表的な果物です。4000年前からエジプトでは栽培されていた様子が壁画にも描かれているようです。

11世紀頃中国に西域から渡来したので、西からの瓜で西瓜と呼ばれるようになったようです。日本には16世紀ころ中国から渡来し、江戸時代に庶民の果物として盛んに栽培されるようになりました。明治後期にアメリカから入ってきた品種と交配されて、ヤマト西瓜が出来たようです。

西瓜は夏の農家の主要な収入源でした。私の子どもの頃は大八車に一杯積んで西瓜売りが来たのを覚えています。夏になると井戸で冷やした西瓜を囲んで、家中で西瓜パーティーを毎日のようにしていた覚えがあります。そのころ植物ホルモンのコルフィチンで処理した「種なし西瓜」が出回りましたが、味がいまいちなので最近は見かけなくなりました。

暑い所の果物で身体を冷やす働きが強く、夏の暑さしのぎにはもってこいの果物です。

90%が水分でカリウムやシトルリンを含み利尿作用があります。腎臓病、膀胱炎、心臓病、高血圧症などの予防や治療に応用されます。

夏の一時期だけしか見られないので絞汁を煮詰めて西瓜糖を作成して用います。尿の出が悪く浮腫のある時に用いと効果抜群です。大き目の西瓜2～3個から約200ccとれます。自分で作る気にはなれませんが、果糖などの糖分を多く含むので疲労回復や夏バテ予防にも、またカロチン、ビタミンA、B群、C等を含み動脈硬化や夏風邪や紫外線によるシミなどの予防にも良いようです。

西瓜の種子は中華料理にも出てきますが、炒って食用にします。矢張り利尿の効果があります。

あせもに果汁をつけるのと良いのですが、食べ終わった皮のそばの果肉で軽く摩擦するのも良いでしょう。

皮は乾燥したり、黒焼きにして口内炎に使います。

この様に西瓜は美容と健康に良い夏の果物です。

熱中症の予防にも多いに西瓜を食してください (つづく)



在禅洞

## すやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00～12:00

参加：無料

指導：原 茉奈美（理学療法士）

## &lt;8月の予定&gt;

脳梗塞や心筋梗塞が冬より夏に発症しやすいのは、夏は、汗によって体の中（つまり血液内）の水分量が減少しやすいからだそうです。

喉が乾いてから一気に水分を取るより、少しずつこまめに摂取することが大切です。熱中症に注意しながら、この夏もすやかに過ごしたいですね。

2日(金) 16日(金)

○棒体操でストレッチ

○ロコモ体操

○頭の体操

9日(金)

松尾池から尾根へ

## 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、下記のとおりです。

5日(月) 22日(木)

## § 8月の休診日

15日(木) 26日(月) 29日(木)

30日(金)

よろしくお願いたします。



スモーカーライザーで肺の空気を検査

☆たばこをやめて、健康な体を