

★漢方談義★

栗

◆庶民的な秋の味覚◆

太田 順康

秋の味覚のうち、松茸は高根の花ですが、栗なら手が届きそうです。

美味しい栗金団を求めて中津川へ走る季節になりました。私の好きな栗菓子は干し柿の中に栗金団を詰めたものです。ちょいと贅沢でこの秋はまだ口に入っていない。

クリはブナ科の落葉性高木で、日本と朝鮮半島に分布しています。6月頃黄白色の細長い花穂が垂れてきて開花すると独特の臭いがします。臭いだけで栗の木が在るのが判りません。花穂の基部の方にある雌花の総苞片が毬（いが）になって栗の実を包みます。

実にはビタミンCやβカロテン、などのビタミン類、タンニン、カリウムなどが豊富です。

ビタミン類は免疫機能を高め風邪などの感染症を予防し美肌を作るとされています。肌が乾燥しやすいためこれからの季節に出て来る栗の実には実にタイミングが良い食べ物です。

タンニンやカリウムは動脈硬化を予防し、高血圧症を改善します。

乳腺炎や乳首の傷に生の実をすりつぶしてつけるのと良いと言われています。乾栗を粉にして水で練ってつけても良いようです。

栗の葉にはタンニンが多く含まれていて、うるしカブレや、アセモ、アトビーの痒み止めに、煎じた液で洗います。

樹皮や毬も葉と同じように痒み止めに使います。

葉は成分の充実している夏の間採取して陰干ししておきます。

穂の黒焼きをゴマ油でつけてると毛はえ葉になります。髪が黒々と濃くなり、抜け毛も少なくなるそうです。

空き缶のふたのあるものに穂を入れ、火の上に置き、黒土のように黒こげになったら降ろし、冷めてから粉にします。毬10個分の黒焼きにゴマ油180ccで練っておきます。1回に茶さじ1杯くらいずつ、1日2～3回地肌に擦り込むと良いそうです。



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）

＜11月の予定＞

この夏の猛暑で海水温が上昇し、その影響で今年は台風の数が非常に多かったそうです。気持ちの良い季節を満喫、というわけにもいかず、あつという間に11月です。せめてこれからの紅葉が美しくありますように、と願っています。

8日（金） 22日（金）

○棒体操でストレッチ

○背から腕、指先の運動

○頭の体操

1日（金） 15日（金） 29日（金）

松尾池周辺から尾根へ

§漢方相談日

お知らせ

（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。

7日（木） 18日（月） 25日（月）

§11月の休診日

1日（金） 4日（祭日） 21日（木）

よろしくお願いたします。

熱病などで頭髮の抜けた人にも良いそうです。抗がん剤での抜け毛にも良いのかも。

実の黒焼きはゴマ油で練って火傷の薬にしたたり、馬の噛み傷に良いとされますが、噛まれる程馬の近くに寄る機会が無い私たちには無用かも知れません。

それよりも、今から出回る美味しい栗のお菓子や栗ご飯で思いっきり賞味したいものです。勿論血糖値や体重に気を配りながらですが。

（つづ）