

☆お正月の行事☆

「屠蘇」と「七草粥」は東洋医学から

太田 順康

お屠蘇とは、お正月に頂くお酒（お神酒）のことと思われている方も多いようです。

「お屠蘇気分が抜けない」などと使われますが、本来は中国の三国時代（200年頃）の名医華佗が創成したもので、数十種の薬草を酒に浸した薬酒のことを云います。日本では嵯峨天皇の弘仁2年（811年）に宮中の儀式として用いられたのが始まりと言われています。

屠蘇の名前は邪気（よこしまな気、今日ではウィルスなど）を屠り、正气（免疫力、抵抗力）を蘇らせることから付けられました。

山椒、陳皮（蜜柑の皮）桂皮（肉桂の皮）山椒末（さるといばらの根）白朮（おけらの根茎）沢瀉（はまぼうふうの根）桔梗の根などの薬草を寒冷紗の袋に入れて清酒または味噌に一晩浸けておきます。元日から三が日の間は雑煮を祝う前に年少者から順次、新年の縁起と長寿を祈念して頂きます。

また醤油に浸しておく、独特の香りと風味が増して味を引き立たせる効果があります。

屠蘇散として漢方薬屋さんには大抵置いてあると思います。

「七草なずな唐土の鳥が渡る先にトントントン…」と歌いながら七草を刻んでお粥に入れて頂くのが七草粥です。旧暦の正月7日青野菜の少ない時期に野に出て若菜を摘み、お粥にして食すのは、正月のご馳走やお酒で荒れた「胃」を労り栄養補給に持ってこいの行事でした。「君がため、春の野に出て若菜摘む…」と万葉集で詠われているように若菜摘みは平安時代の優雅な行事でもあったようです。今は新暦ですので、野原には七草は出ていませんが、スーパーでセットで売っているのを見かけます。

お知らせ

§ 漢方相談日

（担当 太田順康：日本漢方交流協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。

16日(月) 23日(月)



曜日と時間：毎週金曜日 11:00～12:00

参加：無料

指導：原 菜奈美（理学療法士）

<1月の予定>

2011年はみなさんと様々な運動・頭の体操ができて、本当に楽しかったです。

2012年もまた新しいものが提供できるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。

13日(金)、27日(金)

- ・体操でストレッチ
- ・簡単に楽しく アートヨガ
- ・頭の体操

20日(金)

- ・松尾池から尾根へ

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろこれぞ七草」と詠われ春の七草と言われています。せり＝セリ科、なずな＝ペンペン草の根生薬・アブラナ科、ごぎょう＝ハハコグサ・キク科、はこべら＝ハコベ・ナデシコ科、ほとけのぞ＝コオニトラビコ・キク科、すずな＝蕪・アブラナ科、すずしろ＝大根・アブラナ科がその植物です。

消化を助け、胃腸を強くし、利尿の働き、咳止めなどの働きがあり健康増進に良いお粥と言えます。

「唐土の鳥が渡る先に」とは中国大陸から邪気がやって来るのを暗示しているようで、鳥ウィルスや新型ウィルスの襲来を思わせませす。

古来の伝統行事もなかなか良いものです。大切にしてください。 つづく

§ 1月の休診日

1月は13日(金)から始めます。

よろしくお願ひいたします。

☆たばこをやめて、健康な体を