

★薬食同源★



杏も春の花です

太田 順康

桜や梅桃に比べて地味な感じの春の花です。中国北部が原産地で、温帯の比較的寒冷な地方で夏季乾燥する地域を好むが霜、寒風のある地域は適さないため全国的に広く栽培されていないためでしょうか？万葉集には加良毛毛（からもも）として出てきます、古い時代に中国から渡来したようです。

梅より少し遅れて咲きます。花より果実や種子（杏仁）の方が良く知られているようです。ご存じの杏仁豆腐は寒天に牛乳、砂糖を煮溶かして種子の粉末を入れてよくかき混ぜて作ります。

果実500g、砂糖250gをホワイトリカー1.8ℓに漬けて3ヶ月くらいすると美しい琥珀色の独特の杏仁の香りをもった杏酒が出来上がります。疲労回復や、風邪の咳止めに飲むと良いでしょう。

果実を土などに埋めたりして果肉を除き硬い殻の中から取り出したのが杏仁です。

乳腺炎や鼻腔の腫れもの、外耳道炎の腫れもの、杏仁をすりつぶして付けると良いと言われています。また歯肉炎などには杏仁20個位を1ℓの水で煎じてその汁でうがいをするとう痛みが止まります。

漢方薬では咳、息切れ、喘息、浮腫などに使われる薬方に配合されています。

茯苓杏仁甘草湯（茯苓、杏仁、甘草）胸が痛んだり、塞がった感じがして息苦しい者。

麻杏甘石湯（麻黄、杏仁、甘草、石膏）小児喘息などで、ゼイゼイする者、百日咳で空咳が続くもの者。

麻黄湯（麻黄、桂枝、甘草、杏仁）感冒などで、高熱が出て寒気がして、頭痛、身体の節々が痛み、咳や、鼻閉が強く汗が出にくい者。などです。

前回の桃仁に形は良く似ていますが桃仁よりアミグダリンの含有が多いのか独特の香りがします。杏仁豆腐のあの香りです。多量に用いるとアミグダリンの分解により青酸が多く発生し、頭がふらついてり、嘔吐したりする副作用が桃仁よりも多く現れる場合があるので注意してください。

つづく



竜神洞

すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00~12:00

参加： 無料

指導： 原 奈奈美（理学療法士）

<4月の予定>

昔は遊ぶとき裸足が当たり前でしたが、現在は靴がなければ生活できません。しかし昨今、現代人の足腰が弱くなってきていることから、再び「裸足」が目ざされ、最近では「足袋型」や「五本指靴」など、「裸足感覚」の靴が出回るようになってきました。

みなさんもすこやか教室はぜひ一度「裸足」でご参加ください。

13日（金） 27日（金）

- ・棒体操でストレッチ
- ・バランス運動
- ・頭の体操

6日（金） 20日（金）

- ・松尾池から根根へ

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。

2日（月） 16日（月） 23日（月）

§ 4月の休診日

12日（木）

よろしくお願ひいたします。



☆たばこをやめて、健康を体へ