

# 昔の人はどうやってわかたんでしょね

つぼうち推拿整  
2020 12月号

## 薬膳

## よもやま話



用語としてあり、生きていくものは、  
 たことはあります。元々は仏教  
 沿って、**一物全体**という言葉を聞  
 あり、**一物全体**という言葉を聞  
 が豊富、小豆や緑豆は利尿作用が  
 黒豆の黒はやはりポリフェノール  
 から腎に良いとされていますが、  
 に良いとされています。  
 抗酸化作用で知られるポリフェノ  
 ルが豊富で、アンチエイジング  
 3脂肪酸が脳に良いことがわか  
 ています。他にも薄皮の部分に  
 の研究でクルミに含まれるオメガ  
 うかもしれません。実際に多く  
 ていました。そんなアホな?!と思  
 推に良いと薬膳では昔から言われ  
 クルミは脳の形に似ているから、

丸ごと全部で完全であり、そ  
 の状態が最もバランスが取れ  
 ているという意味です。  
 野菜や果物をそのまま皮を  
 おかずには置いていけば、一か  
 月以上もつものでも、薄皮一  
 枚むいただけで、あ、という  
 間に傷み始めました！という経験  
 はあると思います。人間も皮  
 がめくれてしまふと、ひりひ  
 りしてなかなか治りませんね。  
 これも皮と実の間が一番栄養  
 素が高いことがわかっています  
 すし、肉や魚の皮は身より栄  
 養豊富なのです。  
 中医学では**同物同治**という  
 考え方もあって、目の不具合  
 には魚の眼肉が良いとされ、  
 不飽和脂肪酸、ビタミンA、  
 ビタミンB群が豊富です。2000  
 年以上前に効果を感じてたんです

# ボーンブロスという食べ方

ボーン(骨)のブロス(出汁)  
目には(魚の)目を、骨には骨を  
骨と髓ぼねは、加齢とともに不足しがちな、  
体に必要な潤い(腎陰)や生命エネルギー  
(腎精)を補う作用に長けています。

鶏肉は、お腹を温め、気血を補うので  
陰虚体質(髪が抜け、口が乾く、ほてりなどの人にお勧め。  
韓国では産後、参鶏湯サムゲタンをよく食べますが、まさに産後の気血を消耗した身体  
に優しい食べ物なのです。

日本では、毎日の味噌汁に煮干しを  
入れたり、魚の煮付(この煮汁が大切)、  
鰯いわしの梅煮などで上手に取り入れています。  
現代医学でいうカルシウム、コラーゲン、アミノ酸、コンドロイチンが豊富で、  
骨や肌、脳の老化を防ぎます。

小麦のグルテン、乳製品のカゼインは  
消化しにくいタンパク質で腸に炎症を起こ  
すことも。花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜんそく、  
関節痛、乳がん、前立腺がんなど炎症を起こ  
す病気になりやすいです。

そんな腸の粘膜の炎症を回復させる  
のがボーンブロスです。

パンにヨーグルト、牛乳、味噌汁に顆粒だし  
を使っている人は要注意!

- 骨つき肉を時々食べる 手羽元などでok!
- 煮干しなどで出汁だしをとる
- 魚の煮付の煮汁を冷凍保存し、野菜の煮物の出汁だしにする
- あさりやしじみなどの殻からごと加熱する汁を摂る
- ちりめんじゃこ、しらすも食べる

# 栄養、捨ててませんか?

## りんごを食べると医者いらず

津液しんえき(血液以外の体液)を作りだして全身を  
潤し、消化吸収を活発にして便通を  
良くし、下痢を改善、気を充実させます。

タンニン、ペクチン、食物繊維が豊富

タンニン = ポリフェノールの一種

ペクチン 生 = 整腸作用

火を通したものは = 下痢止め



## 特に皮やその近くに栄養が豊富

食べにくければ「極薄切りに。いちょう切りで」  
サラダにも。ナツメも7日3個で医者いらずと詠います。

## みかんの皮は漢方薬

みかんの皮を干したものを陳皮ちんぴと言ひ、  
漢方薬の原料・生薬しょうやくになります。

七味唐辛子にも入ってますね。

気の巡り、血流を改善、体を温め、肝機能アップに  
よる解毒作用で美肌、胃腸の機能も高めます。  
咳や痰の症状改善、むくみ改善も。

たまにはゆずの皮の代わりに使ってみては?

## セロリの葉

セロリ、大葉、三つ葉、セリなど香りが血を巡らせ、  
気持ちを鎮めたり、イライラを軽減させますが、  
葉の部分に特に効果があります。

スープに刻んで入れてみては?

## さつまいもの皮

でんぷんを消化する酵素が含まれている  
ので、皮つきがおすすめ。水溶性・不溶性  
両方の食物繊維がたっぷりて、脂肪の  
吸収を抑えます。抗酸化作用もあり、  
アンチエイジングにもつながります。

