



No. 74

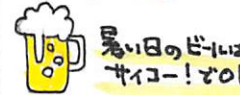
冬を暖かく過ごすために 食材編

11月22日に「ソノコバ」という
 新型コロナの治療薬が厚生
 承認されました。
 初の国内メーカーによる開発
 されたといふこともありかなり
 期待されていますが、患者さん
 は処方されるまでになかなか
 手問の掛かる手順を要するの
 で、すんなりともいかなうです。
 冬だけでもこの状態によって、少し
 でも早く回復できる、症状が
 など、なるべくしなやかに済むの
 良方を探してみたいと思います。
 実際に使って期待通りの
 効果が出るのか、という不安
 が多いと思っております。

【食べ物の分類】

温める食べ物	中間	冷やす食べ物
<ul style="list-style-type: none"> 北方産・硬い 赤黒、橙、黄色の 塩(精製塩ではない) 味噌、醤油 根菜類 黒、ほろいもの(紅茶、海苔、小豆、黒豆など) 日本酒、赤ワイン 梅酒、ウイスキー、焼酎など 	<ul style="list-style-type: none"> 黄色いもの 玄米、原麦 黒パン トウモロコシ イモ、大豆 北方産の果物(リンゴ、ブドウ、サクランボ、プルーンなど) 	<ul style="list-style-type: none"> 南方産、柔らかい 水、ほろい 青、白、緑色のもの 水、西洋牛乳 ビール、コーラ、ジュース 南方産(バナナ、パイナップル、レモン、トマト、きゅうり、スィカ、カレー、コーラー、緑茶など) 白いもの(白砂糖、化学調味料、化学薬品) 葉菜類 など

※この分類はあくまで参考程度にしましょう。あまりこだわりすぎると食を楽しめなくなっちゃいます...



陽来復

中国自古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終り、春が来る」と、止まない雨は無い、明けない夜は無い。病気も同じです。人間には「自然の治癒力」が備わっていて適切な養生をすれば回復する方向に向かうことが出来るのです。「陽来復」は冬のことも好きで大切にしている言葉です。



「このころを自ら考える」と「旬のもの」で「旬の食べ方」をするのが良いと思われ、寒い日は根菜を使った味噌鍋、なんかは、ピタリです。お肉は牛肉を使いましょう。(牛…温、鶏…平、豚…涼)

このように食材にはそれぞれ性質があり、自分の体調や季節などに合わせて選んで食卓に、良いです。しかしこの性質はその食材が元々持っている性質とだけではありません。例えば体を温める根菜類ですが、冷やして生で食すると体を冷やしますし、体を冷やす葉菜類は火を通して温かいうちに食すれば体を冷やしません。

このころに寒い時、冷えている時はなるべく「冷やす性質」を持つ食材は避けるか、食べた時は温める食材をプラスしてプラスマイナスをゼロに掛けるが良いです。

我慢ばかりも体にストレスを掛けてしまわれますから、カレーは時に影響するお餅は、喉などに話してもありますが、それはまた今度か、聞かなくて下さいね。

村上 止郎

下に落せばいいものが 進んでいくと知らずには ならないですよ

下に落ちるものは、知らず知らずのうちに落ちていくので、見ると下に落ちていくものが、必ずあるということも、本田 圭佑

50周年 株式会社 ほなみ薬局

ほなみ薬局本店
 ●処方せん受付●
 〒034-0037
 青森県十和田市穂並町10-3
 Tel: 0176-23-4546
 Fax: 0176-24-0434
 8:30～19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル
 ●処方せん受付 致しません●
 〒034-0012
 青森県十和田市東一番町4-14
 Tel: 0176-25-4343
 Fax: 0176-25-4343
 9:00～20:00 年中無休

