

# 四季彩便り

2005  
秋号

発行人  
漢方四季彩堂  
酒見裕子  
(092)927-2693

## 秋高馬肥



「天高く馬肥ゆる秋」を漢語でこのように表現しますが、食欲の秋ということで、今回は「食」についてのお話です。

### 旬を食べる

秋は春から夏にかけて活動した成果が実る季節。

サツマイモ・栗・梨などが結実し収穫の時を迎えます。

旬を食べるといふことは、その季節の食べ物には季節の変化に応じて私達の体が必要としている元気の素が詰まっているということなのです。

最近ではあらゆる食材が年中手に入るの、旬という意識が無くなりつつあるのは憂うべきことだと思います。

### 食べ方についての理解

#### 「薬膳」

中国医学理論に基いた漢方料理で、薬は草を食べて薬になること・膳は体に良いものという意味です。

#### 「一物全体」

捨てるどころ・残すところなく全てを食べ尽くすという考え方。

#### 「似類補類」

自分の弱っている臓器のために、他の動物の同じ臓器を食べて補うという考え方。

#### 「身土不二」

自然と人間は一体なので、暮らしている土地で取れた季節のものを食べるという考え方。

最近話題のマクロビオティック（日本の伝統食・生活法）もこの考え方に倣っているようですね。

## 五つの味

### 苦味

体内の熱や湿気を取り、のぼせに有効。  
食べ過ぎると肌がカサカサになり体毛が抜ける。

### 甘味

人体の衰えを補い緊張を緩める。  
脾・胃によく働く。  
食べ過ぎると胃の機能を弱め全身がだるくなる。

### 酸味

筋肉を引き締め、消炎・発汗・頻尿に有効。  
肝・胆・目によく働く。  
食べ過ぎると胃や筋肉を痛める。

### 鹹（塩）味

しこりを和らげ、潤し、軟化させる働き。  
腎・膀胱・耳・骨によく働く。  
食べ過ぎると心臓の気を弱め、血圧が上がる。

### 辛味

体を温め血の巡りを良くし、滞りを発散させる。  
肺・大腸によく働く。  
食べ過ぎると汗や陽気を発散させすぎて元気を失う。

