

旬の薬膳

夏の間にこもった熱を取り、冬に向けて腠理（肌のキメ）を整える一品。

柿とワカメの酢物

材料（4人分）
 柿 一個 黒酢大さじ二
 ワカメ 150g 醤油大さじ一
 えのき 1/2袋 砂糖大さじ一
 しめじ 1/2袋 だし汁大さじ一
 小ネギ 大さじ一 すりごま大さじ一

- ① 柿は皮をむいて薄い半月切り
ワカメは適当な大きさに切る。
- ② しめじ・えのきは軽く湯通しして水
気を切る。
- ③ ①・②を和え、合わせ酢をかけ小ネギを散らす。

これにクコの実を散らすとグッド！
 柿のへたは柿蒂（シテイ）といって、しゃつくりを止めるのに使いますよ。



折々の薬草



クコ（生薬名 枸杞子・地骨皮）

昭和三十年代に大ブームになったナス科の落葉低木です。

枸杞子（果実）秋に真っ赤な実をつけます。

実を乾燥させ、果実酒や料理に使います。

漢方では目の老化や肝炎に用いる杞

菊地黄丸きくじおうがんに配合されています。

地骨皮（根皮）根の皮をはぎ乾燥させて使います。

慢性化して体力の落ちた肺炎や肺結核の熱をさます地骨皮湯じこっぴどうや瀉白散しゃはくさんといった処方に入っています。

枸杞葉（葉）くこ茶にするのは秋の葉と茎を使います。

高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。

ロハス美人!?



LOHAS（ロハス）って何？

LOHAS=Lifestyles Of Health And Sustainability の頭文字をとって
 ロハス

健康を重視し、持続可能な社会生活を心がける生活スタイルのことで、米国で注目されているらしいのです。

そのLOHASな消費者像とは・・・

環境にやさしい商品を選ぶ

予防医学・代替医療を心がけ

自然エネルギーを活用

自己啓発のために投資する

これって何だか中国医学理論（自然と人間は一体化しているという考え方）と相通じるところがあると思いませんか？