

旬の薬膳

豆腐とほうれん草のみそ汁

(材料2人分)



- 木綿豆腐 1/2丁 だし汁 2カップ
- ほうれん草 50g みそ 大さじ 2
- 長ネギ 10センチ 片栗粉 大さじ 1杯半
- 生姜 小さじ 1 ゆずの皮 適量

作り方

- ① 木綿豆腐はさいの目に切る。
- ② ほうれん草はさつと塩ゆでして水気を絞り、3センチ長さに切る。長ネギは小口切り、ゆずの皮はせん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、さいの目に切った木綿豆腐を入れ、長ネギ・生姜も加えて煮立てる。
- ④ みそを溶き入れ、ほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、片栗粉を同量の水で溶いてまわし入れる。
- ⑤ 器に盛り、ゆずの皮のせん切りを散らす。

今が旬のほうれん草は栄養価の高い緑黄色野菜で、漫画「ポパイ」のスタミナ源として知られています。(ちと古い?)

とうとうのみそ汁で体を暖め、カゼを予防しましうね。



閑話休題

心に残った言葉

命を救うという点では西洋医学はすばらしい。

しかし命を永らえるという点では東洋医学の方が一歩先を行っているとも思う。

東洋医学には手術という手段はないが、「養生」という思想がある。

人間の生命力を元通りにしようという考えが貫かれている。(技粋)



宗教学者 山折哲雄さん

賢者は、病気になってから治療するのではなく、病気にならないように日々節制し養生する。



貝原益軒「養生訓」より



花粉症のお話

いや〜な花粉症の時季到来!

くしゃみ・鼻水だけでなく、目の中のかゆみや咽喉のイガイガ感、夜は鼻づまりで眠れないし・・・。

心浮き立つさわやかな季節のはずが鼻炎や花粉症の悩みを持つ人にとっては魔の季節。

罹った人でなければこの辛さは分かん分かん。

中医学では、外から入ってくる花粉などに対して過剰に反応するのは、体の表面の防衛力が弱いからだと考えています。

体表の防衛力(衛気)が強固になれば花粉の侵入に過剰反応することも少なくなるでしょう。

食事は、生ものや冷たいものを控え、弾力があって粘る食べ物を摂りましょう。

早く寝て7〜8時間程度の睡眠をとる習慣をつけることも大切です。

また、防衛力の切り札は、体表に屏風を

びょうぶ

立て外邪の侵入を防ぐ玉屏風散(衛益顆粒)です。

そしてあまり知られていませんが、防衛力の応援と炎症の沈静化を助けるのがカルシウムの重要な役割です。



カルシウム(液体&錠剤)



玉屏風散