

四季彩便り

2006・寒秋

発行人
サニー光が丘
漢方四季彩堂
酒見 裕子
(092)927-2693

いつの間にか・・・

父の最期を見届け、想い出に浸っている間に季節は移り、辺りはすっかり秋模様。

夕陽の落ちてゆく方角がずいぶん南へと移動し、色づき始めた街路樹の影が長く伸びています。

秋から冬は「乾燥」の季節。肌の潤いも不足しがちです。

中国医学では、肺が皮膚の潤いを保ち毛穴の開閉をコントロールするとしています。

特に夏の疲れが残っていると、風邪をひきやすくなるのもそのためです。

肺の潤いを保つ食材は、白菜・れんこん・梨・山芋など、つまりこの時季の、

しかもできるだけこの土地で取れた旬のものを食べる事です。



四季の話題

ユズ

そろそろ鍋物が恋しい季節になりましたね。

鍋料理の名脇役といえばユズ。

ユズの原産地は中国長江上流で、平安時代には日本に伝わっていたようです。主な産地は高知県で、十一月後半までが収穫の最盛期です。

ユズの名は柚酢からきているとか。

鍋料理以外にも柚釜・柚味噌・柚餅子、また冬至（今年は十二月二十二日）のユズ湯など用途は広いですね。

ところで、私たちはユズの皮や果汁を利用し種子は捨てますが、そのユズの種子から抽出したエキスに肌の老化を抑える効果があるとの研究結果が発表されました。

将来、ユズの種子エキス入りアンチエイジング化粧品が開発されるかもしれない。

ちなみにユズの皮や果肉には同様の効果はないのだそうです。

自転車の荷台の柚子の匂ひけり

木場 千秋



折々の薬草

ヒナタイノコスチ（生薬名）

牛膝

秋晴れのある日、

カルチャーセンターの

薬草教室に参加してみました。

場所は九州大学演習林の

中にある薬草植物園です。

イノコスチは漢方ではとても重要な薬草ですが、植物園で管理されるような珍しいものではなく、

演習林の正門から薬草園までの道端にたくさん生えています。

果実が衣服にくっつくので「とびつき」「ひっつき虫」などの名で呼ばれます。

薬用には根を、

生理不順や膝関節・足腰の痛みに用います。

配合されている漢方薬には血府逐瘀丸・牛車

腎気丸・独歩丸などがあります。

また、この草から昆虫変態ホルモン（昆虫がサナギから成虫へ変態する羽化を促進するホルモン）が発見されています。



ヒナタイノコスチ



九州大学演習林

