

四季彩便り

2009・仲夏

発行人 光が丘
サンエー四季彩堂 裕子
漢方酒見
(092)927-2693

水の季節

つい数日前まで、ヒバリのさえずりという一面に広がる麦秋の風景だったのが、本格的な梅雨に入り、緑の幼苗が風になびく水田に早変わりしましたね。

野鳥のヒナたちの巣立ちも始まったようです。

こうして季節がまたひとつ移ったと感じます。



「水の恵み」「恵みの雨」といいますが、このところのゲリラ豪雨は、恵みというよりむしろ水害をもたらしているようで、「**過猶不及**」(過ぎたるはなお及ばざるがごとし)という論語の教えを想起させます。

何事も中庸が大切。中医学もまた、体の中庸、バランスを調えるための医学理論です。

さて、夏至を境に日照時間は少しずつ短くなっていきますが、夏の暑さはこれから。紫外線もさらに強くなります。

屋外での長時間にわたる作業や運動は、私たちの体にさまざまな負荷をかけます。

汗をかくことで体力を消耗したうえに日射病や熱中症を起こしたり、強い紫外線反射による日焼けやシミ・ソバカス、さらに眼へのダメージに注意が必要です。



四季の話題

謎の食中毒にご注意を!

このところ、食後4〜5時間で嘔吐や下痢をおこす原因不明の食中毒が各地で発生しているそうです。

高温多湿のこの時季は細菌やカビが増殖しやすいので、次の点に注意しましょう。

食中毒予防の三原則

食中毒菌をつけない・増やさない・死滅させる。

食中毒の種類

- ① 細菌性食中毒 0・157, サルモネラ菌 など
- ② 化学性食中毒 洗剤などの物質混入
- ③ 自然毒性食中毒 毒キノコ, 自家調理のフグ など

このうち90%が細菌によるもので、厚生労働省に報告された食中毒事件の約20%は家庭の食事が原因。そこで、

食中毒を予防する安全管理6つのポイント

- ① **食品の購入** 新鮮な品を選び、傷みやすいものを最後に買い、寄り道しない。
- ② **保存** 冷凍(マイナス15℃以下)・冷蔵庫(10℃以下)ともぎっしり詰め込まず、7割程度にする。
- ③ **台所** 調理器具・手指などを常に清潔に。
- ④ **調理** 充分な加熱(75℃で1分以上)
- ⑤ **食事** できたてをすぐ食べ、室温で長く放置しない。
- ⑥ **残った食品** 早く冷めるよう浅い容器に小分けして保存。

以上はHACCP(危害分析重要管理点)という、宇宙食の製造過程における安全管理の手法を家庭に応用したものです。



折々の薬草

ノアザミ(生薬名 大薊) だいけい

春から初夏にかけて山野に生え、普通に見られるキク科の野草でおなじみですね。鋭い棘で人間や動物を寄せ付けないように、その身を護っているようです。

薬用には全草または根を、打ち身による痛みや内出血・鼻血・やけどの炎症に用います。また、血圧を下げる作用や抗菌作用があることも分かっています。

中国では高血圧や肺結核の治療に使われているのだそうです。

キク科の植物には食べられるものが多く、このノアザミもまた若葉はそのまま天ぷら、または茹でて和えものに、茎は茹でたあと煮物に、そして根は「山ごぼう」と呼ばれ、きんぴらや煮物、漬物などに利用されます。

花が終わると綿毛がいっぱいに広がり、やがて吹いてきた風に身を任せ、着地した所に種を落とし、新たな発芽の時を待つのです。綿毛のひとつをじっくり観察すると、しほんだ紫色の花びらの付け根に線香花火のような綿毛が開いていて、その綿毛の根もとに小さな白い種子がついています。

もしかしたら、落下傘や人工衛星は、この綿毛からヒントを得たのではないかと、ふと思いました。



わた毛

