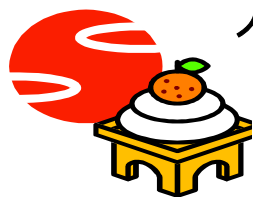




学院からのお知らせ

1. 2004年度薬膳の旅が決まりました。2月25日から3月2日の上海・麗江・大理・昆明・成都の6泊7日の旅です。詳しいことについて本校か中部校に連絡してください。
2. 2004年度国際薬膳師資格認定試験は来年の4月に予定しております。



人日の節句と薬草

矢田 喜代子 東京校中医薬膳師コース

季節の流れの中に「五節句」がありますが、季節の節目にあたり無病息災や体の再成を願い、難を避けるための伝統行事です。五節句の中の「人日の節句」は、年の初めに迎える節句です。五節句にはいずれも薬草が関わりますが、人日の節句はご存知の春の七草でセリ・ナズナ・オ

ギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。

現在は陽暦正月七日に行われますが、本来は陰暦なので一月遅れなのです。陽暦正月七日ですと自然界では七草は全部出揃うのは難しい頃です。やはり立春なって陰暦正月七日頃になりますと、温暖な地方では七草がちゃんと地上に現れてきます。立春は芽吹きの出発点なのです。さて、七草は万病に良いと言い伝えられて健康上からも大事な食材で、寒の季節に良い作用を持っています。だからこそ、この季節に薬草として重用されて来たのでしょう。



又、中医栄養学的にその薬効から言いますと、スズナとスズシロは元々はヨメナとノビルであったらうと言われています。現在は蕪と大根ですが、これも正月の三が日の御馳走の消化を助け脾胃を補養する点で大事な旬の食材です。七種類全部揃わない時は、トモギ等も含めて旬の食材で代用しても良いと思います。

人日の節句の前日、私は「中医栄養学的七草」を求めて山野に出かけます。そこそこに春の息吹が感じられ、早春の風が頬に心地良く心身が軽やかになります。七草粥を味わう目的だけでなく、自然界の気にふれることも養生にとって大事だと思います。この時期、草木の枯れた茶色の世界の中に、まるで宝石のエメラルドグリーンのような輝きの芽吹きに出会った時は、心踊り、生命の発露を感じます。「あなたの命いただきます」と私の命を生かしてくれる自然界の生命力に感謝しながら、そしてまた、次の年にも再開できる楽しみを残して、少しだけその命をいただいて帰るのです。

そして、七日の朝はその七草を大事に粥に炊きます。俎板の上で「七草ナズナ七日の晩に唐土の鳥が日本の国へ渡らぬ先にセリとナズナでストントン」と唱えながら、(私は心の中で皆の無病息災を念じます)細かく刻みそれを炊き上がった粥に加えます。草叩きの唱え唄は豊作を祈る鳥追い行事とも結びついていて、災害や悪霊を払う意味も含まれているようです。炊き上がった七草粥に少し塩味をつけて出来上がりです。寒い時期、熱々をいただくのと体の心まで温まり、七草の香りと共にその薬効が染み込んできて、「今年も無病息災」と思える至福の一時です。

参考資料	七種の薬草について
いくつかの文献を参考にまとめました)	
セリ (水.セリ科)	清熱解毒 止血 健胃 整腸 降圧 強壯
ナズナ (菜.アブラナ科)	涼血活血 清熱利水 平肝明目 健胃通便 降圧 生のしぼり汁は熱感がある時に有効
オギョウ (ハハコグサ=鼠鞠草.キク科)	
止咳去痰 止喘。	ヨモギ餅以前に草餅の草として用いられていた
ハコベラ (繁縷.ナデシコ科)	
涼血 浄血 催乳 消炎 消腫 止痛 (歯・歯槽膿漏) 通便	
生の青汁は心臓病により	アノミ酸等各種の酵素を持つ
ホトケノザ (コオニタビラコ=稲穂菜.キク科)	
止痛 (咽喉) 清熱解毒 消腫 利尿通淋 清利湿熱	
スズナ (ヨメナ.キク科)	
清熱解毒 降圧 消炎 消腫 止痛 (腹・下痢) 利尿	
スズシロ (ノビル=独頭蒜.ユリ科)	
温裏 通経 利湿 利尿 止咳 抗菌解毒 健胃 強壯 消食	

