

平成 26 年 11 月 4 日

京口門だより No. 13

11 月の声を聞くと寒気がおとずれ、秋の気配が強くなってきました。秋は収穫の時でもあり、野山にはさまざまな木の実がみのり、動物たちの食料となり、平野では柿やりんごも実をつけ、われわれを楽しませてくれます。我が家でも渋柿の皮をむいて干し柿にしました。これからの寒気が厳しければ厳しいほど甘い干し柿ができあがります。

食べ物のはなしにかかわって、漢方では五味ということを行います。古代では漢方薬のもとになる生薬(草根木皮や鉱物、動物の角など)を味わって、その味から生薬の品質や働きを推しはかる手段としました。たとえば、辛い味のする生薬(ショウガや白ネギなど)には発散作用があるとされています。言い換えれば発汗作用があると考えます。ショウガには汗を出す作用があります。酸っぱいものには収め、とどこおる働きがあるとみます。汗を止めたり、下痢を止めたりする作用があります。梅の実(烏梅)やサンシュユの実などです。苦い味はよく下したり、乾かす働きがあり、大黄のような下剤、オケラの根のような湿気をとる薬があります。塩辛い(鹹)ものは、硬いものを柔らかくする働きがあります。たとえば牡蛎(カキの殻)や芒硝などです。五番目の甘いものは、緩める働きがあるとされています。自然の野菜などのもつ甘味は身体を養うのですが、人工の砂糖を含んだ菓子類は、過剰の糖分があり、摂りすぎると胃の緊張を緩め、胃の働きが低下して、胃もたれ、胃痛、食欲低下にもつながります。胃には適度の緊張が必要で、緩みっぱなしはよくありません。また皮膚の緊張も緩めて、皮膚の働きを弱くし、皮膚病にはよくありません。アトピー性皮膚炎の方は注意が必要です。現代はスイーツと称して、多彩な美味のケーキやお饅頭、チョコレートがあり、多く摂りすぎることは、決してわれわれの身体にはよくありません。今、正倉院展が開かれています。天平時代にもお菓子があったようで、現代のお菓子の甘さはそのころのお菓子の甘さはその 20 倍くらい甘いと、あるお菓子の研究者が言っていました。一方、仕事や作業で長時間緊張を強いられたあと、ちょっと甘いものをつまむとほっと緊張がほぐれる効果も、甘味の緩める作用ともいえます。甘味の性質をよく理解して摂るようにしたいものです。

