

下山薬局 2010年10月13日原稿

今週も引き続き秋の養生法についてお話しいたします。秋身体を守る味の辛味は、「肺臓・大腸」を補い、「胃腸」の働きを助け、「心臓」を活発にして、「腎臓」を育てます。そして五行の中で唯一「肝臓」に対しては相剋というのですが、抑える、ブレーキ役になるのです。欧米では非常に沢山の香辛料を使うので、使いすぎると、肝臓を痛めると言うことは先週お話しいたしました。辛いものを多く食べる民族は、肝臓に熱を持ちやすくなります。肝臓に関係する感情は怒りですから、割と直ぐカーッと怒りやすい民族とされています。お酒を飲み過ぎると肝臓を痛めると言うことは、皆さんご存じのことです。辛味のお酒は、「百薬の長」と言われますが、単独で暴飲すると肝臓を傷つけるのはこの関係が元にあるからなのです。

また、五行をまた別の角度から話しますと、肺臓は金属（鉦物）に該当して、肝臓は樹木の木に該当します。鉦物と木と力関係はどちらが強いですか。木の枝は金属の刃物で容易に切られますし、木はおので切りますから、木の肝臓より金属の肺の方が強い事になります。

ですから、秋は「肺と大腸」がしっかり働けるように辛味の食材で補いながら、摂りすぎると「肝臓」を痛めるので、肝臓と胆嚢を守る味の酸味で保護してあげることが必要になります。梅干しや酢らっきょうなどの酢の物の酸味で肝臓と胆嚢を守ってあげることが必要になります。これらの酢の物は疲労回復にも役立ちます。

辛味に酸味を添えることは、辛味をマイルドにする調理のルールでもあります。皆さん、シュウマイとか餃子を食べるときはどうか、自然と、カラシの刺激をマイルドにするために、カラシは食酢で溶いて頂いておりますし、焼き魚は大根おろしに加えて、スタチやレモンを搾りますし、焼き鳥も七味唐辛子にレモン汁をかけていませんか。カレーライスには甘酢漬けのらっきょうを添えるのも理にかなった組み合わせといえます。

それから、辛味を摂りすぎると、肝腎要（漢方では肝臓と腎臓）（肝心要もある）というように、肝臓の親である腎臓も守ってあげなければなりません。鹹味（塩辛い味）が腎臓と膀胱を助ける味ですので、秋は辛味、酸味、鹹味の三種の味のコラボレーションということになります。夏を乗り切る三種の味のコラボレーションは、苦い味で心臓、辛い味で肺と大腸、甘い味で胃腸を助けると言うことでした。代表選手がコーやチャンプルです。ゴーヤの苦味、唐辛子の調味料の辛味、豆腐と卵の甘味と言うことでしたが、秋を助ける三種の味のコラボレーションもあるのです。

それと梅干しはそれだけで、辛味のシソ、酸味の梅、鹹味（塩辛い味）の塩で三種の味のコラボレーションでバランスのとれた食品なのです。

また、古い歌になりますが「お酒は温めの燗がいい～魚はあぶったイカでいい～」というように、辛味のお酒も、お酒だけを暴飲するのではなく、酸味の酢の物と鹹味の干物のつまみと言うように三種の味のコラボレーションとなれば、百薬の長となりお召し上がりいただけると思います。本日は、

秋の食事とお酒の飲み方の法則についてお話いたしました。

本日は、午後2時から30分間、第1回「アトピー性皮膚炎と乾癬になぜなるの？」についてお話いたします。ご本人様でもご家族の方でもかまいませんので、ご連絡の上お気軽にお越しください。フリーダイヤル0120-190938までご連絡ください。