

のバランスで健康づくり

## 漢方シヨートエッセー①

〈漢方薬〉と聞くと、どんなイメージが浮かびますか。

まして漢方医学とか東洋医学と聞くと、〈神秘的、古めかしい、何やら分りにくい〉などと思われるかもしれませんが、近年この伝統医学が大変見直されて、古いというよりむしろ最先端の流行の感がないにもあらずです。

今回の〈漢方通信〉は、いつもと少し目先を変えた軽い漢方エッセーです。

### 〈ガリ〉の話

握りスシを食べる時には、いつもそばに〈ガリ〉がありますね。シヨウガを薄くスライスして甘酢につけたもの。自己主張せず、いつも静かに控えていて、あまり目立ちません。しかし、漢方の目からみると、伊達や酔狂で脇役を務めている訳ではないのです。それなりに、意味があるのです。

シヨウガは、漢方医学では〈生姜（シヨウキョウ）〉とい、胃腸の働きを元気にして食欲を増進させ、体を温める作用があります。また〈カゼ〉のときに用いると、発汗を促進する作用があります。



握りスシは、生の魚をおいしく食べさせる江戸前ならではの味。ですが、〈生〉だけに、食べると腹が冷え易くなります。

そこで〈ガリ〉を一緒にとると、握りスシによって冷やされた腹を温め、あわせて胃腸の働きを元気にして食欲を高めるため、スシをよりおいしく食べられるというわけです。実にうまくい絶妙な調和感覚で、体のバランスをとっています。

〈ガリ〉が、単なる飾りではなく、立派な脇役であることがお分かりいただけると思います。握りスシだけを食べる人がい

ますが、そんな時はこの小文を思い出して、隣に静かにひかえている〈ガリ〉という脇役にも目をやってください。そして、酢の酸味で、口の中もサッパリしておいしく食べられる〈ガリ〉をぜひ食べましょう。



〈ガリ〉は腹の冷え過ぎを防ぐと共に、胃腸の働きを元気にして食欲もふやす。漢方の目からみても大変理にかなない、プラスマイナスゼロのバランス感覚が生きています。食べ物が持つ〈温める〉〈冷す〉という働きを、うまく利用した例です。

先人の知恵に感謝ですね。

同じようなことが、冷奴を食べる時にも生きています。

〈シヨウガ〉を、薬味に使用しますね。冷奴をそれだけで、あるいは醤油だけをかけて食べるより、薬味として〈シヨウガ〉をのせ醤油をかけて食べる方が

おいしくなります。漢方の目からみても、冷奴を食べる腹が冷え易くなるのを、薬味の〈シヨウガ〉で体の冷し過ぎを防ぐと共に、胃腸の働きを元気にするというバランス感覚がここにも生きています。

