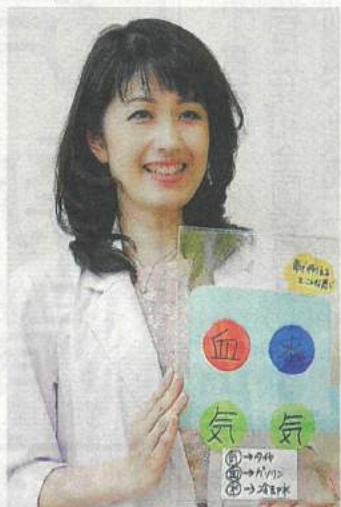


長寿の作法

国際薬膳調理師 池田哲子さん



普段の食事に漢方の知恵を

薬膳やくぜんというと何か特別な食事と思つている人が多いかも知れませんが、実は普段の食事でも十分できます。中国3千年の歴史で培われた知恵を、健康長寿に生かす方法をアドバイスしたいと思つています。

忙しいなどの理由で、食事をコンビニで買つて済ませることがあると思つています。選ぶポイントがあります。まずはご飯。しっかりとんで食べれば、内臓を動かし、元気のもとを吸収できます。それからみそ汁。みそなどの発酵食品には老化を防ぎ、免疫力を高める抗酸化作用があ

ります。お米やお豆など「お」の付く食べ物は大切です。それと何か一品。例えばサケはどうでしょうか。血を造つたり、疲れを取つたりする働きがあります。これだけでも立派な薬膳なのです。

私はもともと体が弱くて、胃潰瘍、メニエル病などいろんな病気になるました。一番つらかったのは32歳のときの子宮内膜症でした。腹痛がひどくて1カ月のうち起きられるのは1週間程度。手術も難しく「治療法はない」と言われました。

わらにもすがる思いで、漢方薬治療をする医院を受診しました。女性医師は「3年かかるけれど治りますよ」。血の巡りを良くする煎じ薬を飲み続け、本当に完治しました。使つている薬の事を知りたいと思ひ、大阪の漢方スクールに通いました。局所の治療ではなく、体全体のバラン



薬膳のお茶の素材。「経験医学」の知恵が詰まつている「神戸市中央区北長狭通6、咲美堂漢方薬房」

いけだ・のりこ 1971年神戸市西区生まれ。システム開発会社を経て、薬日本堂漢方スクール大阪校で学び、咲美堂(しょうびどう)漢方薬房(☎078・381・5665)を開業。同市垂水区在住。

スを整える考え方に納得しました。8年前、漢方のノウハウを普段の食事に生かせる薬膳スクールを始め、国際薬膳調理師の資格も取りました。

キュウリを食べると、熱中症予防になります。体を温める物には、エビやシヨウガなどがあります。ヨモギもおなかをすく温めてくれます。一方で、朝食によく食べるバナナは体を冷やすので、冷え性の人は要注意です。シニア世代は命の源となる

旬しゅんの物を食べるのも大切。人間も自然の一部ですから、季節の食材を取るのには理になつていきます。ぜひ八百屋や魚屋さんで求めてください。薬膳のお茶もお勧めです。多くの種類があり、特長もさまざまなので試してみてください。(聞き手・田中伸明)

国際薬膳調理師

中国政府直轄の中国中医薬研究促進会が認定する上級資格。日本でも受験可能だが、薬膳アドバイザーと薬膳インストラクターの資格取得が条件。合格者は薬膳スクールの講師を務めたり、薬膳料理教室を開いたりしている。

池田さんが勧める 三つの作法

- 一、お米、お豆など「お」の付く食べ物を重視
- 一、体を冷やす食べ物、温める食べ物を意識する
- 一、「腎」の機能を高める黒い食べ物を食卓に