

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 和漢薬とハーブの話

薬食同源

文笹川薬局 笹川悦子

モモと桃仁

私達になじみの深い植物「桃」は、食用、観賞用として世界各地で栽培されています。桃の節句やおとぎ話まで、古くから毎日の生活に溶け込んでいます。

漢方の薬味としては、基原植物をPrunus persica Batsch var. davidiana Maximowicz (Rosaceae)と規定します。桃の熟した果実の中には、一般的に

タネと呼ぶ核があり、その堅い皮を割った中に、褐色の薄い種皮を被った種子があり、生薬名「桃仁」として使用します。

代表的な漢方薬には大黃牡丹皮湯や潤腸湯、桃核承氣湯などがありますが、現在日本で常用されているエキス剤としては桃核承氣湯(桃仁・桂皮(原典は桂枝)・大黃・硝石)があり、比較的体力がある人の、のぼせや精神不安(イライラ)、更年期障害、便秘な

どに使用されます。薬の使い方では、漢方では、例えば同じ便秘症状でも体質が異なれば違う処方を選ぶことがあるからです。

一方、日本の民間療法では花や葉も薬用とします。例えば、桃の葉は夏場のあせも対策に。生薬または陰干しした葉を刻み、大人の手で軽くふた握りほど木綿袋に入れ、水から風呂に入れて沸かし「モモの薬湯」として利用する



春の先駆けとして咲き始めた「梅」と「山茶花」の姿に目を奪われ時を忘れて、節句間近だったのか、外出先の待合で隣に座られた方の買い物包みに、薄紅色の桃の花を目にしました。

風習もあります。この伝承は、中国の古典書「本草綱目」や日本の「大和本草」に由来するとも言われています。

短い「桃」の花が終わると、桜、杏と淡い花弁が目に見え、明日はどんな春景色に出会えるのかな。



地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

コドモト (吹田市)

スタート/2016年4月 活動/随時 (facebookで告知) 場所/ラコラタ(吹田市立市民公益活動センター)(吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6階)ほか 費用/なし 問/facebook <https://www.facebook.com/pg/senrihokatacafe/>

2016年、匿名ブログによる「保育園落ちた日本死ね」という投稿をきっかけに、改めて注目された待機児童問題。岡本智子さんは吹田市立市民公益活動センターで開かれたテーマカフェ「ママでも自由に働きたい」の話題提供者となり、子どもも親も自分らしくイキイキと生きる社会をつくりたいと、同会をスタート。保育園のこと、ママの働き方などを話し合う情報交換と発信の場「保活カフェ」や、母親が自己肯定感を持つための「自分軸」をテーマにした講座、夏休みのイベントなどを企画。また「自分たちが社会を作っているということをお母さんたちにも考えてほしい」と、市議会の傍聴や行政への働きかけも行っている。



5月には、市の出前講座を利用して、保育園の職員から話を聞く会を開く予定。

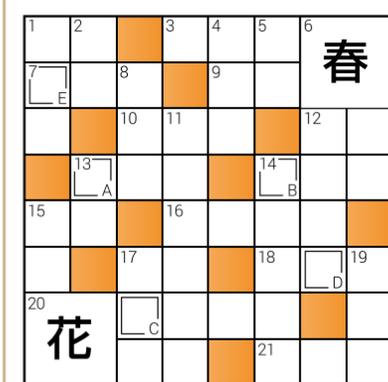
CROSS WORD

応募方法/はがきもしくはFAXに解答と〒住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様記念品をプレゼント。(毎月25日メチ)

応募先/FAX 06-6368-3505 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

●3月号の答え ピョンチャン

漢字入りノーマルクロス



誰もが楽しめるノーマルクロス。解答欄にある漢字は、問題を解くときのヒントになるでしょう。マスかなで全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)

- ↓タテのキー
- 1 机、編集責任者
 - 2 既に過ぎ去った時間
 - 4 巻き貝のように旋回した筋。○○階段
 - 5 ⇄益
 - 6 吹いたら春到来
 - 6 喉を覚えす
 - 8 東北地方の県
 - 11 東京都の警察組織
 - 13 持て余すと良くないことをする場合
 - 14 宴会や食事をして楽しむ和船
 - 15 ウツギの花。おからの別名
 - 17 満月や新月のころは大潮、半月のころは
 - 19 白雪姫の継母が使った魔法のアイテム
- ヨコのキー
- 1 刑事と書いてこう読ませるドラマも
 - 3 めでたさも 中くらいなり...
 - 7 得点。ハイ○○
 - 9 森田健作、18きつぷ
 - 10 危ない!!
 - 12 言語明瞭、○○不明
 - 13 狭いことの例えに使われるのは猫の
 - 14 店子が大家に支払うもの
 - 15 ○○の耳に念仏
 - 16 高原の木。明治〜大正期の文芸雑誌
 - 17 東風と書いてこう読むことも
 - 18 病人やけが人を運ぶ物
 - 20 アヤメとカキツバタとこれを見分けるのは難しい
 - 20 昔の書状などに記したサイン
 - 21 トッポ・ジー・ジョもアルジャーノンもミッキーも

【解答】

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| | | | | |

意外と知らない歯の健康知識

DENTAL CARE 歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

舌圧測定 オーラルフレイル

あなただの生涯の健康を守る舌圧測定
オーラルフレイルの前兆はありませんか?

加齢に伴い歯が喪失し舌の後傾沈下により、口腔機能の軽微な低下や食の偏り(オーラルフレイル)が起こります。放っておくと舌の機能の低下から食事中にむせる、喉につかえる、よく眠れない、口臭がするなどの症状が出ます。子供も軟食の食生活になり、噛む力が弱く呼吸になりやすく免疫力も低下し、歯並びが悪く口がぽかんと開く子供は典型的です。舌と口唇能力の低下による不正咬合や口元のしわは、舌の筋力を鍛え舌圧を改善すればアンチエイジングの面でも効果的です。複雑な舌の機能を調べるのが舌圧測定です。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

朝倉 勉 院長
歯学博士
日本矯正歯科学会歯科医登録医
大阪大学歯学部歯科医
臨床指導医

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯周病、インプラント、入れ歯、CT画像診断、歯並び、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
☎0120-468-321
HP:<http://asakura-dental.com>

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

春日丘本院は万博公園東口エクスロード沿い。JR茨木駅から徒歩で5分

1F イベントホールのご案内

CRAFT MARCHÉ

江坂竜宮城

3月26日(月)~4月8日(日)

輸入ピーズやスパンコールなどの専門店「ラティーフ」による期間限定ショップ。また、各地の作家さんによるハンドメイド作品の販売やワークショップも同時開催!

春の九州うまか市

4月10日(火)~5月10日(木)

江坂店初登場の味から定番の味まで。九州各地のすこかうまかもんが大集合!

東急ハンズ江坂店
吹田市豊津町9-40 電話/06-6338-6161
<http://esaka.tokyu-hands.co.jp/>

ハンズクラブアプリ
江坂店を「お気に入り店舗」に登録しよう!
店舗限定のイベントやキャンペーン情報をお知らせします。

伝言板

「伝言板」は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみの掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンル・ジャンル情報にも「家庭教師」「入試」「シブ情報」などさまざま。どんどん活用ください。

教えます

- ▶川上ギター教室 (初心者より)
066380-8673 千里丘6イズミヤすぐ
- ▶ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフ・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871 松本楽器
- ▶お琴教えます 出張可
☎06-6852-3395 今井
- ▶フラダンス教えます無料体験可
090-3204-1911 中島 1回千円~ 阪急曽根・池田 徒歩近 初心者歓迎
- ▶英会話KEA 眞面 (日本人講師)
低料金月謝制 ☎072-741-8789
- ▶ピアノ教室 3才からシニアまで
体験可 090-5065-3792 黒島

大人の図工室: はがきサイズ
千里中央 06-6170-4601
www.higashidakobo.com 初心者向

▶キッズ脳トレ速読 年長児から
阪急摂津市駅前 摂津市コミプラ
月2回日曜 18時090-6050-5308

▶ME A英会話・春の説明会実施
吹田で長く信頼される外国人講師
4/7(土)17時~。参加者特典・入金無料。4月サタディスクールも開講 ☎06-6875-6458 ME A英会話
<http://www.bestmea.com> P有

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06-4862-4684 スノーレコード
<http://www.snowrecords.jp>

結婚

▶阪神間で質の高い良縁紹介!
マリッジ宝塚 ☎0797-88-3746

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ-伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengen@citylife-new.com 掲載お申込みの締切:10日

【問合せ】06-6338-0640